"واضح وحكيم وحنون وشاعري"
آلانيس موريسيت

تقديم
إكهارت تول

حضور الأبوة

تمارين من أجل تربية أولاد واعين ومهتمين وواثقين

سوزان ستيفلمان

ترجمة: محمود عيسى و نوار عبد الله



منشورات إكهارت تول

حضور الأبوة



Parenting with presence

حضور الأبوة

سوزان ستيفلمان

ترجمة: محمود عيسى وَ نوار العبد الله

An Eckhart Tolle Edition www.eckharttolle.com
New World Library
14 Pamaron Way Novato، California 94949



بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3 شارع الكويت
المنارة بيروت
لبنان تلفاكس: 009611740110
www.darelkhayal.com
التنفيذ الفني دار الخيال
الطبعة الأولى 2016



سوزان ستيفلمان

حضور الأبوة

تمارين من أجل تربية أولاد
واعين ومهتمين وواثقين

ترجمة: محمود عيسى
نوار عبد الله



كلامٌ في مديح الكتاب

"هذا هو بالضبط ماتحتاج إليه من النصح والدعم كوالدٍ محنكٍ، حكيمٍ وعملي، كتاب حضور الأبوة يساعد الآباء والأمهات على أخذ نفسٍ عميقٍ كي يميلوا إلى ما في أنفسهم وأطفالهم برحمةٍ وحبٍ وعقلانيةٍ في الوقت عينه".

جاك كورنفيلد Jack Kornfield مؤلف كتاب مسار مع القلب "A Path with Heart"وترودي غودمان Trudy Goodman الذي يحمل شهادة دكتوراه ومؤسس إنسايت Insight LA

"لقد قدت مجتمعاً من مئات الآلاف من الآباء والأمهات لست سنوات، وخلال ذلك الوقت كنت قد أوصيت بالإطلاع على كتاب واحد فقط وهو: الأبوة من دون صراعات القوة "Parenting Without Power Struggles". أنا أثق بسوزان ستيفلمان من كل قلبي وعائلتي ومجتمعي كذلك لأنها تدرك أن التربية الأبوية ليست مجرد وظيفة فقط، بل إنها ممارسة روحية – طريق للعلاج – للحقيقة ولله. فهي تعرف أن ما يجري في بيتي كل يوم هو شيء موجع، جميل، صعب ومقدس في آن معا. وهي تدرك كذلك أنه في الوقت الذي فيه نربي أولادنا، نحن نربي أنفسنا أيضاً. في كتاب حضور الأبوة تماشي المؤلفة الآباء والأمهات ليس فقط كخبيرة بل وكدليل، كمستشار، كصديق وكمعالج أيضاً. هذا الكتاب سيساعد البالغين في العلاج ليكون بمقدورهم تربية أولادهم وهم بدورهم يحتاجونه ولكن قليلاً أيضاً".

غلينون دويل ميلتون Glendon Doyle Melton وهو مؤلف لكتابين من أكثر كتب النيويورك تايمز مبيعاً: المواصلة "Carry On"، والمحارب "Warrior"، ورئيس منظمة غير ربحية وهي معا نرتقي Together Rising، وكذلك مؤسس لجمعية على الانترنت وهي Momastery.

إن كتاب "حضورالأبوة هو منبه لطيف لكنه قوي. إن وعينا وهدوءنا، وقدرتنا على الاستجابة

وليست ردود أفعالنا للمواقف المثيرة للتوتر هي أساسية لتربية أولاد أصحاء. إنها حول أنفسنا كآباء أكثر منها للأولاد. وإذا ما قمنا بتطبيق ذلك على أنفسنا فإننا نستطيع إيقاف تدفق الطاقة السلبية التي تصعد المواقف العصبية. إنه عمل هام".

تيم ريان Tim Ryan ممثل الولايات المتحدة الأمريكية من ولاية أوهايو ومؤلف كتاب أمة واعية "Mindful Nation"

"بكتاباتها الواضحة، الحكيمة، الحنونة والشعرية، تبيّن لنا سوزان ستيفلمان كيف أن كل من النعم والتحديات للعلاقة الحساسة بين الأب وابنه يمكن أن تكون مرتعاً للنمو المتبادل، للعلاج، والارتباط القوي. فأولادنا يقررون مصير كوكبنا، لذلك تضع سوزان أساساً لنا للدخول لهذا الجيل الجديد وباتجاه عالم أكثر انسانية وتواصل وشفاء مما هو عليه الآن، بادئين بأنفسنا. أنا ممتن جداً لسوزان لكتابتها مثل هذا العمل القوي".

ألانيس موريسيت Alanis Morissette، المغني وكاتب كلمات أغاني وناشط

"الذي عرف أن الولد أوالمراهق يبكي في الغرفة المجاورة هو بالتأكيد المعلم الروحي لنا؟ من كان يظن أن الهيجان المزعج والسلوك الاستفزازي يمكن أن يؤدي إلى تربية أطفال أكثر متعة وفاعلية وأكثر روحانية؟إن دليل سوزان ستيفلمان، هودليلٌ قابلٌ للقراءة بشكلٍ عميقٍ ويعلمنا كل ما نحتاجه حول كيفية رعاية أطفالنا وأنفسنا، لنكون أكثر وعياً ورحمةً وإيمان ولنكون بشراً أكثر هدوءاً".

كاثي الدون Kathy Eldon، مؤسّسة ورئيسة مجلس إدارة رؤى ابداعية

"the Creative Vision Foundation"

"لقد سرقت ذلك الكتاب من أمي والتهمته التهاماً !إنه لكتاب رائع ويجب أن تكون قراءته إلزامية لجميع الآباء. لا أستطيع الانتظار حتى يخرج للعلن حتى أستطيع تسليمه لكل شخص أعرفه".

إيمي الدون تورتيل تاب Amy EldonTurtelTaub أحد مؤسسي جمعية "رؤى ابداعية"، وكذلك نائب رئيس "رؤى ابداعية" للإنتاج

"إن الرقة العاطفية تجري من خلال ذلك الدليل الحكيم والمبسط للتربية الوالدية مع المزيد من الوعي. أنت تستطيع أن تشعر بالحب الذي تمتلكه سوزان ستيفلمان للعائلات، التي تعمل معها في علاجها العملي، وكذلك ثقتها في كل واحد منا لمواجهة التحديات، وهو كذلك هدية لنا كوننا آباء. هذا الكتاب يقدم لنا صياغة جميلة ومتعددة الأوجه لما يحتاجه أولادنا منا أكثر، وكذلك يعرض لنا مجموعة تمارين تفيد في تطوير تلك الكفاءات والاعتماد عليها من أجلنا ومن أجل أطفالنا".

ميلا وجون كابات زين Myla and Kabat Zinn مؤلفي كتاب النعم

اليومية: العمل الداخلي للتربية الأبوية الواعية

"إنه واحد من أفضل الكتب التي رأيناها فيما يخص التربية الأبوية على الإطلاق. مع الوضوح، الدفء والحكمة التي من خلالها تقيم سوزان جسرا مع العالم بدءا من التحول الروحي إلى التفاصيل الواقعية المعاشة يومياً لحقيقة التربية الوالدية. إن كتاب حضور الأبوة مليء بالأفكار التي تضع الوالدين على الطريق المناسب من أجل العلاج والمتعة بنفس الوقت. نحن نثمن هذا العمل عالياً كما نوصي بقراءته".

اليشا غولدشتاين Elisha Goldstein الحائزة على شهادة دكتوراه ومؤلفة كتاب السعادة المكتشفة: التغلب على الاكتئاب بالانتباه والشفقة – الذاتية

Uncovering Happiness: Overcoming Depression with Mindfulness and"
"Self – Compassion

"كأم، وجدت نفسي أنتقل بقوة بأفكار وتمارين تخص تربية الأطفال في هذا الكتاب. سوزان ستيفلمان تكشف بدقة ما الذي يتجنبه الكثير من خبراء التربية الوالدية الطبقات العميقة للخوف، الذنب والخجل، والتي تعيق وتخنق قدرتنا لنكون حاضرين تماما لتلك الحالات من التربية التي نجد فيها أنفسنا أمام تحديات أكبر. إنها لفرصة رائعة لنا جميعا. وسأهب هذا الكتاب دائماً للآباء المخضرمين والجدد على حد سواء".

كاثرين وود وارد توماس Katherine Woodward Thomas مؤلفة

كتاب الإنفصال الواعيConscious Uncoupling" "

"إنه دليل يلقي الضوء على التربية الأبوية لأي شخص يريد أن يربي أولاداً مهتمين، سعداء ومرنين من خلال قضايا الطفولة التي لا تنتهي، إن هذا الكتاب مليء بالأفكار الأبوية الحكيمة والمطروحة بشكل ذكي ومدعومة بكثافة بالأمثلة من حياتنا الواقعية اليومية. إنه كتاب من جواهر."!

مارسي شيموف Marci Shimoff مؤلفة كتاب سعادة بلا سبب

"Happy for No Reason"

تقول: "إن كتاب حور الأوة هو دليل لا يقدر بثمن لكل والدين يريدان تربية أطفال متفهمين لما تعنيه أن تعيش حياة ناجحة بكل المقاييس. وذلك من خلال مزج الكاتبة ما بين الأدوات العملية والقصص

الشخصية، كما تظهر لنا سوزان كيف نخلق علاقات أسرية ودودة ومتقاربة وكيف يمكن للأبوة والوفاء أن يكون".

إريانا هوفينغتونArianna Huffington

مؤلفة كتاب الازدهار ""Thrive

"في هذا الكتاب، تقدم الخبيرة الشهيرة سوزان ستيفلمان لنا طريقة فريدة من نوعها لتربية الأولاد والتي تجمع بين الحكمة والرحمة. فالاقتراحات التي تقدمها في هذا الكتاب الرائع تساعدنا نحن الآباء على خلق أساس قوي للعلاقة الرحيمة والودودة والصادقة بأولادنا وفي الوقت نفسه تخرج أفضل ما فينا وهو الوعي والمتعة والتفهم واللباقة".

ثوبتان جينبا Thupten Jinpaالمترم الانليزي الرئيي

للدالاي لاما ومؤلف كتاب قلب لا يعرف الخوف A Fearless Heart"

"خلال قراءتي لهذا الكتاب بقيت أقول في نفسي "أتمنى لو أن والدي قد قرأهذا الكتاب!" أخيراً إنه كتاب عن التربية الوالدية والذي يتحدث عن جميع الحالات التي تخص الطفل من الداخل ويعطينا جميعاً ذلك النوع من التوجيه الذي لا يعلّم فقط بل ويغير ويغذي ويرتقي أيضاً بكل من الوالد والولد على حد سواء. برافو!".

جانيت براي أتوود Janet Bray Attwood مؤلفة الكتاب الذي حقق أكثر المبيعات للنيويورك تايمز "إختبار العاطفة: السبيل الذي لا يحتاج إلى جهد لاكتشاف الهدف من حياتك The Passion Test: The Effort Path to Discovering Your Life Purpose

"السر الرئيسي الذي تم كشفه في هذا الكتاب هو أن الحضور هو الطريق الفعال والأفضل للتفاعل مع الأولاد. وهذا الحضور يتضمن الدعم والتأسيس وبهذا يتطور الأطفال، وبدونه فإن تجارب الأطفال هي فوضى، فالتربية الأبوية يمكن أن تكون كابوساً. السر الآخر هو أن التربية الوالدية هي عبارة عن عملية نمو وطفلك هو أفضل معلم لك. إن فهم كل من هذين السرين يمنع التربية الأبوية التي تتغذى وتكبر بدون أساس والتربية التي تتشكل بدون تنشئة. هذا الكتاب يأتي بوعي جديد حول عملية الأبوة والتي تزيد من صحة ثقافتنا ذاتها. نوصي به لجميع الآباء والأمهات".

هارفيل هندريكس Harville Hendrix الحائز على دكتوراه وهيلين لاكلي هانتHelen

LaKelly Huntأيضاً حائزة على شهادة دكتوراه وهما مؤلفي كتاب منح الحب الشافي:Giving the Love That Heals"إنه دليل الآباء.

الى أبنائنا الذين نربيهم والى الذين يعيشون في قلوبنا،
ربما تكتشف أنه أكثر أمناً أن يخرجوا
للعب، للرقص والتألق.

مقدمة بقلم إكهارت تول

كي يُسْمَحَ لك بقيادة سيارة، فأنت بحاجة لاجتياز فحص عمليٍ ونظري للقيادة لكي لا تسبب أي أذىً لنفسك أوللآخرين. ماعدا ذلك فان أكثر الأعمال الأولية، تحتاج إلى بعض المؤهلات، والأعمال الأكثر تعقيداً تحتاج إلى سنوات من التجربة. ومع ذلك فان واحداً من أكبر التحديات المهمة والحيوية هي – التربية الأبوية – فلا تحتاج إلى تدريب أو مؤهلات.

"تبقى الأبوة المنطقة المحظورة الأكبر والوحيدة المتاحة للهاوي" كتب أحد المؤلفين وهو آلفين توفلر Alvin Toffler. هذه القلة في المعرفة أو التعليم هو أحد الأسباب "بالرغم من إنها ليست الرئيسية، كما سنرى لاحقا" حيث أن العديد من الآباء يتصارعون. هؤلاء الآباء ليسوا بالضرورة فاشلين في تلبية حاجات الطفل الجسدية والنفسية. بل هم في الحقيقة يحبون أولادهم ويتمنون الأفضل لهم. بالرغم من أنهم جاهلون بكيفية التعامل مع التحديات التي يقدمها لهم طفلهم في الحياة اليومية، ولا يعرفون كيف يستجيبون بشكل ملائم لاحتياجات النمو العاطفية، والنفسية والروحية للطفل.

في الماضي، كانت الأبوة علاقة استبدادية، بينما في وقتنا الحالي فالكثير من الآباء يفشلون في تزويد الطفل بالدليل الواضح والذي هو بحاجه إليه ويفتقده كثيراً. هناك على الأغلب فقدان كامل لهذا البناء في بنية البيت، والتي تشبه إلى حد ما سفينة تائهة تركت من قبل القائد، عائمة في المحيط. فالآباء لا يدركون أن الطفل يحتاجهم ليكونوا، بينما سوزان ستيفلمان تدعوها بالشكل الملائم، "ربان السفينة"، أنه التعبير الذي يتضمن العودة إلى النمط الاستبدادي للتعليم كما في العهود الماضية. أو بالأحرى هو حول إيجاد التوازن، أو الطريق الوسط، بين امتلاك الإنسان للبنيان الزائد أوعدم امتلاكه له مطلقاً.

وفي النهاية، بالرغم من أن السبب الأعمق للفشل العائلي لا يكمن في نقص المعرفة أو التعليم ولكنه في نقص الوعي والادراك. فبدون الأب الواعي لا يمكن أن يكون هناك تربية واعية! لأن الأب الواعي قادرٌ على المحافظة على مستوى معين من الوعي في الحياة اليومية، مع أن معظم الناس يرتكبون

بعض الهفوات من وقت لآخر. عندما لا يكون هناك وعي "أو كما يطلق عليها أحياناً الانتباه أوالحضور"، لتفّهم طفلك، كما غيره من الأشخاص، من خلال حالتك الذهنية. فأنت في قبضة الأنماط التفاعلية العاطفية / العقلية، والمعتقدات والإفتراضات غير الواعية التي تشربتها من أبويك ومن بيئتك المحيطة التي نشأت فيها.

إن العديد من هذه النماذج السلوكية تعود إلى أجيال لا يمكن إحصاؤها منذ زمن بعيد. على كل حال، عندما يكون هناك وعي أو حضور، كما أفضل أن أسميها فإنك ستصبح مدركاً لنموذجك السلوكي والعقلي والعاطفي الخاص بك. سيكون بإمكانك الإختيار بين الاستجابة لأولادك، وبين التصرف بشكل أعمى خارج الانماط السلوكية التقليدية القديمة. والأكثر أهمية من ذلك أيضاً أنك لن تكون قادراً على نقل تلك النماذج لأطفالك دون وعيها.

دون الحضور، أنت قادر فقط على الإرتباط العاطفي بالطفل من خلال العقل والعواطف، بدلاً من التركيز على المستويات الأعمق للتفكير. حتى لوأنك قمت بكل الأشياء الصحيحة، فالمكونات الأكثر أهمية في علاقتك مع طفلك ستكون مفتقدة وهي: البعد الوجودي، الذي يشكل العالم الروحي. وهذا يعني أن التواصل الأعمق فقط غير موجود.

بشكل حدسي، فالطفل سيحس أن شيئاً ما حيوي مفقود بالنسبة له في علاقته / علاقتها مع الأبوين، لذلك فهما غير موجودين بشكل كامل، ودائماً في ذهنك. باللاوعي، سيفترض الطفل بعد ذلك أو بالأحرى سيشعر أنك تحجب شيئاً ما هام عنه. وهذا باستمرار يثير غضبه واستياءه وقد يظهرذلك بطرق مختلفة أو تبقى مستترة حتى وقت المراهقة.

وبالرغم من أن هذه العزلة بين الأبوين والطفل ما تزال هي المعيار، فالتغيير يحدث. أعداد متزايدة من الآباء والأمهات أصبحت واعية، قادرة على تجاوز هذه الأنماط ومتكيفون مع ما يجول في أذهانهم وقادرون على التواصل مع أولادهم على مستويات أعمق.

لذا فالأسباب التي تكمن وراء أبوة غير واعية أو مختلة هي ذات شقين. الشق الأول هو أن هناك قلة في المعرفة أوالتعليم بشأن تربية الأطفال والتي تحقق التوازن العاقل بين النهج السلطوي المفرط القديم والجديد المعاصر، غير المتوازن على حد سواء تماماً. من ناحية أخرى، وعلى مستوى أكثر عمقاً، هناك قلة في المعرفة أوالإدراك الواعي من جانب الوالدين.

في حين أن العديد من الكتب تزودنا بالمعرفة والدراية المفيدة لأولئك الآباء الذين يقرأون الكتب وليس هناك الكثير من تلك الكتب والتي تعالج نقص الوعي المرتبط بالأبوين أو تقدم إرشادات حول كيفية استخدام التحديات اليومية التي تواجه الأبوين كوسيلة لزيادة الوعي. كتاب سوزان ستيفلمان هذا يساعد

القارئ من كلا المستويين، والذي يمكن أن نسميه الفعل والوجود .Doing and Being إنه يضفي المعرفة الثاقبة والنصائح العملية حول الفعل "أوالعمل الصحيح، كما يسميه البوذيون" دون إغفال المستوى الأكثر عمقاً للوجود.

إن هذا الكتاب يظهر للآباء كيف يمكنهم تحويل الأبوة إلى ممارسة روحية. كما يساعد بدوره على تحويل الطرق التي يتحداك فيها أطفالك إلى مرآة تسمح لك أن تكون مدركاً لنماذج اللاوعي المرتبطة بك. وأن تصبح مدركاً لها، وتستطيع تجاوزها.

المؤلف بيتر دي فريس Peter De Vriesكتب :"من منا ناضج بما يكفي من أجل الذرية قبل أن يأتي نسلنا؟ إن قيمة الزواج ليس أن ينجب البالغين الأولاد بل في أن يصنع الأولاد الكبار". وسواءً كنا والدين متزوجين أو عازبين، فالأولاد سيساعدوننا بالتأكيد على النمو لنصبح بشراً أكثر نضجاً.

نعم الأطفال يصنعون البالغين، لكن الأهم من ذلك أن كتاب سوزان ستيفلمان الفريد يظهر لك كيف يمكن للأطفال أن ينتج أناساً كبار وواعين.

إكهارت تول

مؤلف كتاب قوة الآن

المقدمة

كانت أنجي شخصاً جباراً في العمل. وكمحررة لمجلة الصحة والعافية الصغيرة، كانت تقوم بالأمورالمتعلقة بعملها بكفاءة ودقة وفي موعدها المحدد. وبالرغم من أن الموظفين التابعين لها يشعرون أحياناً بقلة الادارة منها، لكنها تابعت طريقها في خلق بيئة عمل جذابة، وتقدم امتيازات سخية مثل وسائط النقل المريحة وغرفة استراحة مجهزة ووجبات سريعة وخفيفة. لكن أنجي لم تكن مكرسة حياتها كلها للإنتاج. كل صباح تستمع إلى بعض الارشادات المتأملة قبل انطلاقها للعمل، وقبل أن ترزق بأطفال، كانت هي وزوجها إيريك حريصين على الذهاب إلى جلسات اليوغا كلما سنحت لهما الفرصة.

كان إيريك يمتلك شركة تسويق صغيرة عبر الانترنت تقع خارج بلدتهم. لقد كان معروفاً بقدرته على التفكير خارج الإطار الذي يحيط به ويتمتع بالنجاح المتزايد على أساس إبداعه وقدرته في الحصول على العمل، والقيام به وهذا ما كان يعرف عنه.

كانت أنجي وإيريك يعيشان في سعادة غامرة عندما ولد ابنهما تشارلي.

كانا ملتزمان بتأسيس عائلة مختلفة عن العائلة التي تربيا فيها. بالنسبة لأنجي، هذا يعني توفير الشعور بالتماسك والارتباط العاطفي الذي كانت تفتقده في عائلتها الاصلية، كانت والدتها مدمنة على الكحول وانفصلت عن الاسرة بشكل مؤلم تاركة أنجي وأختها تدافعان لوحدهما عن نفسيهما إلى حد بعيد.

والدا إيريك شاركا، ولكن بشكل مبالغ فيه، بالتحكم بأنشطة إيريك وأخته على حد تعبيره، سلبوهم صوتهم. كل من أنجي وإيريك عقدا العزم على منح أولادهما الجمع بين الحرية والإهتمام الذي غاب عنهما أثناء طفولتهما الخاصة.

عندما كبر تشارلي، كان إيريك وأنجي مسرورين بشخصيته القوية. لكن كان لديه مزاج مشاكس مما جعل منه سريع وسهل الاحباط وصعب التهدئة، بالنسبة إليه كطفل لديه نوبات غضب كاملة عندما لا يحصل على ما يريده. ولأنهم أرادوه أن يكون رحيماً ومهتماً، فقد حاول الوالدان أن يشرحا لتشارلي

الصغير لماذا لا يستطيع الحصول على كل ما يريد دائماً، لكن الأمور سارت نحو الأسوأ. وبالرغم أنه كان متحمساً للذهاب إلى "مدرسة الصبيان الكبيرة" لكنه لم يكن منسجما مع القيود المفروضة عليه عندما بدأ مرحلة ما قبل المدرسة. كان من المستحيل عليه أن يجلس حتى في وقت قص الحكاية، وسوء السيطرة على إنفعالاته هذه أدى إلى أنه كلما أراد لعبة، كان ببساطة يأخذها بالتدافع أو بعنوة حسب الحاجة.

بعد فترة وجيزة من تسجيله في المدرسة، دُعِيَ إيريك وأنجي للحديث مع مدير مرحلة ما قبل المدرسة "التحضيرية" حول الحادث الذي تسبب به تشارلي بدفعه لطفل آخر بقوة. هذا الإجتماع كان البداية للعديد من الاجتماعات الاخرى المتعلقة بالصعوبات التي تواجههم في ضبط سلوك تشارلي. وسببت ولادة أخته عندما كان في الرابعة من عمره تصاعد الحالة لديه. حاول والداه أن يفهماه، لكنهما كانا جاهلين بكيفية التعامل مع ابنهما المزاجي؛ بالتوسل والمساومة والتهديد وفي معظمها الرضوخ لطلباته. أدار تشارلي المنزل بمزاجيته المفرطة وبالكاد إستطاع والديه أن يتذكرا أيام التحضيرات الهادئة.

لقد كانا مُحرجيْن من كونهما أبوين لهذا الصغير وكل صباح كانا قلقين مما يمكن أن يحدث مع ابنهما الزئبقي هذا.

آمن كل من أنجي وإيريك أن التزامهما بنمو الشخصية سوف يُترجم نوعا ما إلى وجود أوقات حلوة وممتعة في تربية الأولاد. بعد كل شيء ألا يتأثر الأولاد بمحيطهم؟ بالتأكيد فان وجود منزل هادئ ولطيف مع أبوين يقظين سوف يضمن الإنسجام داخل الاسرة. لكن هذا كان محض تخيلات والحالة كانت مختلفة، فتأملات أنجي الصباحية أصبحت من الماضي ووجدا صعوبة كلما حاولا القيام بذلك، وغالباً ما كانا يلقيان باللوم هي وإيريك على بعضهما، متهمين بعضهما باتهامات :"لو أنك عالجت الأمر بتلك الطريقة ربما كان أفضل، وكان بالإمكان تفاديها اليوم".

كان هذان الزوجان مثل العديد من الأزواج الذين تعاملت معهم في الثلاثين سنة الأخيرة.

كمعلمة، ومدربة للآباء، ومعالجة نفسية، سواء كان يعتبر الأبوان نفسيهما وكأنهما يسيران في طريق تطوير شخصيتهما، أو أنهما ببساطة يريدان تربية أطفال سعداء من دون أوقات محزنة أو صراع القوة بين الأجيال، فغالباً ما سيواجهان أوقات صعبة تنشأ من واقع تربية الأولاد، خصوصاً عندما يُبَرهن أن مزاج وحاجات طفلهم صعبة جداً.

سواء كان يعتبر الأبوان نفسيهما وكأنهما يسيران في طريق تطوير شخصيتهما، أو أنهما ببساطة يريدان تربية أطفال سعداء من دون أوقات محزنة أو صراع القوة بين الأجيال، فغالباً ما سيواجهان أوقات صعبة تنشأ من واقع تربية الأولاد، خصوصاً عندما

يُبَرهن أن مزاج وحاجات طفلهم صعبة جداً.

حتى لو كان لدينا الأطفال الأسهل تربيةً، لا يزال يتعين علينا التكيف مع هذا الكائن الآخر ومع احتياجاته وطلباته ووضعها نصب

أعيننا. ويوما بعد يوم، من الليالي الطويلة لمعارك الواجبات المنزلية، سنجد أنفسنا مضطرين إلى تطوير بعض الصفات الجديدة فينا مثل التسامح والمثابرة والقدرة على قراءة نفس كراس الرسم أكثر فأكثر.

غالباً مانكتشف أن الطفل الذي لدينا هو الذي يستطيع أن يعلمنا الكثير. وهذا ما يشير إليه هذا الكتاب بالمطلق.

أولئك الذين يعتبرون أنفسهم يميلون إلى الإعتراف روحياً بالخزي حول معاملتهم لأولادهم أحيانا بطريقة غير إنسانية. الكلمات التي كانوا يعتقدون أنهم لن ينطقوا بها تبدو وكأنها تطير من أفواههم وبصوت عال، الكلمات التي تبدو كأنها لا شيء ولكنها تتير! لكن مثل إيريك وأنجي، غالباً مانكتشف أن الطفل الذي لدينا هو الذي يستطيع أن يعلمنا الكثير. وهذا ما يشير إليه هذا الكتاب بالمطلق.

سنعود إلى أنجي وإيريك في فصل لاحق لنكتشف كيف أن تحدياتهم مع تشارلي قد عبدت الطريق أمام تجارب أبوية أكثر صحة وكيف إنها منحت الفرص لكليهما لعلاج أعمال الطفولة التي لا تنتهي. أما الآن فاسمحوا لي أن أشارككم قليلا بقصتي.

رحلتي مع الأبوة

عندما كنت في الخامسة عشرة وكنت أعيش في كنساس، توجه أخي الذي يكبرني سناً إلى الكلية، تاركا وراءه ملاحظة توصيني أن أقرأ كتابا قد وضعه في غرفتي يدعى "السيرة الذاتية ليوغي Autobiography of Yogi" للكاتبة باراماهانسا يوغاناند Paramahansa Yogananda. لقد بقي على الرف في غرفتي لسنتين حتى ذلك اليوم الذي وجدت فيه نفسي أغوص فيه، متأملة في حكاية تروي رحلة رجل هندي في المعرفة الإلهية.

هذا الكتاب غير العادي أيقظ شيئاً ما في داخلي، لذلك بعد أن فرغت من قراءة الحكاية، ركبت دراجتي وقصدت مركز التسوق في قرية برايري Prairie وهناك أدخلت كمشة من النقود المعدنية في

حصالة التلفون العمومي وأدرت القرص على رقم مقر يوغاناندا في كاليفورنيا، وقلت له :"أريد أن أعرف الله"

وطوال سنة أو أكثر وأنا أتأمل في تقاليد اليوغا المبنية على تعليمات ترسل أسبوعيا في البريد من هيئة "الزمالة لمعرفة النفس Self Realization Fellowship". بدأت ممارسة اليوغا واكتشفت أنواع أخرى من التأمل، وفي نهاية المطاف إستقريت على واحد منها وقد كان مناسباً لي بينما كنت مشاركة في النشاطات الأخرى التي تغذي قلبي وروحي. لقد اعتمدت بشكل كبير على السلام الذي عشته في تأملاتي اليومية لذلك عندما لم أكن قادرة على الجلوس في الصباح. كنت أشعر أنني متوترة طوال النهار حتى أتمكن من توفير بعض الوقت للغوص بها.

بعد ثمانية عشر عاماً، رُزِقت بطفل. وروتيني اليومي الصباحي منذ اليوم الأول وضعته جانباً وكافحت من أجل إيجاد التوازن بين الأنشطة الداخلية والأنشطة العملية للعائلة. وكلما كنت أكافح في موضوع "الرقي والنهوض الروحي"، أنتهي بالشعور بالاستياء والتوتر. لم يكن يتوجب عليَّ قبول عدم الارتياح فقط، بل وتذوق لحظات الحياة العادية؛ تغيير الحفاضة، قراءة قصة أو التنظيف بعد الإعصارالذي تركه الصبي في أثناء اللعب.

في أحد الأيام كنت في المطبخ، أعدُّ لولدي سندويشة محمصة من الجبن. وعندما وقفت بجانب الفرن أنتظر الإنتهاء منها. غصت في وعي موسع لكل ما كان يجري في تلك اللحظة. هناك، عبر الغرفة، كان هناك معجزة موجودة على شكل إنسان أحببته أكثر من دقات قلبي. وكنت أنتهز الفرصة للتعبير عن حبي بشكل سندويشة أقدمها. شعرت وكأنني مخمورة ولكن طبعا من الامتنان، وأدركت أن الذي كنت أشعره ليست تجربة منفصلة، استطعت أن أعيش بارتباط أوثق مع هذا النوع من رحابة الصدر كلما خضت في تفاصيل الحياة اليومية.

يتوجب عليَّ قبول عدم الارتياح فقط، بل وتذوق لحظات الحياة العادية؛ تغيير الحفاضة، قراءة قصة أو التنظيف بعد الإعصارالذي تركه الصبي في أثناء اللعب.

تربية الطفل تحولت لتكون أكبر تجربة للتحول في حياتي. كنت أجلس للتأمل كلما سنحت لي الفرصة وغالباً ما كان ذلك نادرا، في بداية الأمر، ولكن أصبح ذلك متاحاً كلما كبر ابني. أنه شيءٌ في غاية المتعة أن تنهل من بئري الشخصي فيما يتعلق بالسكينة والمتعة معا، والتأمل بلا شك يؤثر علي من الداخل وربما يظهر ذلك للعالم.

لكني وصلت أيضاً لقناعة أن العيش بشكل روحاني يعني أن تكمل حياتك بذلك العيش قدر المستطاع. بغض النظر عما كنت قد جربته ذلك الصباح.

في كتابي هذا، أدعوكم إلى الشروع في رحلتكم الشخصية في استحضار سعادة وسلام أكثر وكذلك ما يجري على مستوى التحول الشخصي في أبوتك اليومية. سوف تكتشف خططاً تساعدك في الإبحار في تفاصيل الحياة اليومية لتربية الطفل ولكن بوعيٍ أكبر بالإضافة إلى كيفية معالجة المشكلات التي تجعلك تفقد رباطة جأشك.

وأنت مدعو كذلك لاستكشاف بعض الطرق التي تساهم في إيصال الروحانية إلى منزلك – حتى لو لم تكن ذو تربية دينية – أو لديك أطفال لديهم إعتقاد أن أي شيء روحي هو "أمر غير مريح".

من خلال هذا الكتاب سوف أشارككم ببعض المزايا والتي وصلتُ إلى الاعتقاد بأنها مساعدة في تحويل الطفل إلى إنسان بالغ، واعي، واثق بنفسه ومهتم. وأخيرا، سوف تتعلمون بعض الأدوات العملية التي تساعد بحضوركم كآباء، وأن تستجيبوا بشكل مرن وطواعية بدلاً من التصرف بإحباط، وغضب أوحتى خوف.

عندما تتخلل علاقتنا بأولادنا مشاركتنا الصادقة وكذلك حضورنا، فهم أكثر ميلاً للتحول لنا، أكثر من أصدقائهم، من أجل الإدراك والدعم. والأولاد الذين يشعرون أنهم محبوبين ومرغوبين – تماما كما هم – فهم بشكل طبيعي أكثر حماساً لإنجاز ما يطلبه منهم والديهم، إنها الطبيعة الإنسانية للمشاركة مع أولئك الذين نشعر باننا مرتبطين معهم بشكل كبير.

سواء كنت متعطشاً للممارسة الروحية أوببساطة تريد أن تمارس أبوتك بوعي أكبر، فإن تربية الأطفال بحضور أكبر سيفتح أمامك المجال لمزيد من الحب، التعلم والمتعة التي تحققها لك مغامرة الأبوة.

أرحب بكم في هذه الرحلة! هيا لنبدأ.

حان دورك الآن

لهذا القسم وغيره في جميع أنحاء الكتاب، الرجاء زيارة موقعنا على الانترنت www. SusanStiffelman. com لتسمعوني أوجهكم وذلك من خلال التمارين.

في كل مرة أقوم فيها بجلسة تدريب مع الآباء، أبدأ بالطلب منهم بتخيل تعليق الخط التلفوني عندما ننتهي من الجلسة على الانترنت ويتولد لدينا الشعور بأننا قد قضينا الوقت بشكل جيد مع بعضنا. أدعوهم للنظر في ما من شأنه أن يجعل من ذلك حقيقة. "هل تشعر أنك أفضل كونك تمتلك الآن خطة للتعامل مع المشكلة أوربما لأنك أكثر وضوحاً حول السبب الذي يدعم قضية معينة لطفلك؟ أو هل تتخيل

أنك سوف تكون مرتاحاً لأنك أكثر استعداداً لاتخاذ خطوات صغيرة "طفولية" نحو تغيير بعض الاشياء في عائلتك أكثر من الاعتقاد أنه يتوجب عليك أن تغير كل شيء دفعة واحدة؟ ربما تكون أكثر تسامحاً مع نفسك أو أكثر قدرة على فهم لماذا تكون هناك بعض المشادات مع أطفالك وما الذي تستطيع القيام به للحفاظ على هدوء أعصابك حتى عندما تكون الأمور صعبة".

أنا أجد أن القيام بتلك التمارين يساعد زبائني على توضيح أي نوع من التغيرات يمكن أن تظهر في عملنا مع بعضنا.

إسمحوا لي أن أطلب منكم القيام بنفس تلك الخطوات. لنتوقف للحظة – وربما لتغمضوا أعينكم أو تضعوا أيديكم على قلوبكم – وتخيلوا أنفسكم تغلقون هذا الكتاب، والشعور بالسعادة والسرور يملأ قلوبكم لأنكم قد حققتم بعض الانفراجات. أين أنت تكافح أكثر، هل كوالد قد تحسن نتيجة قراءته هذا الكتاب حضور الأبوة؟ وما الشيء الذي يسير بشكل جيد وتريد أن تفعل منه المزيد؟ ما الذي تريد أن تغيره؟

كن واعياً لما ترغب من حياتك الأبوية أن تكون، لتبدو كأنها تصوير لعلاقة أكثر صحة وأكثر حباً مع طفلك، وكذلك مع نفسك. وذلك من خلال تحديد النية الواضحة أوالنتيجة المأمولة، وستجد نفسك تحصل على المزيد من العمل من المواد الموجودة في هذا الكتاب، وخصوصا إذا كنت على استعداد لتدوين بعض الملاحظات التي يمكن الرجوع إليها من وقت لآخر.

الرجاء إستخدام يومياتك للتفكير فيما هو ملائم في حياتك الأبوية وأين ترغب بالاسترخاء والنمو أو تغيير العلاقة التي لديك مع طفلك، شريكك بالحياة، ومع نفسك.

الفصل الأول
أنت تعيش مع معلمك الأفضل

الأبوة هي المرآة التي من خلالها نستطيع رؤية أفضل ما
في أنفسنا، وكذلك الأسوأ، لحظات العيش
الأكثر غنى والأكثر رعبا.

ميلا وجون كابات زين

في الهند يسمونهم باليوغيون إنهم أرباب المنازل – من الرجال والنساء – الذين اختاروا رغم التزامهم الذي لا يتزعزع في طريقهم الروحي، وقرروا أن يكون لديهم عائلة كبديل عن العيش في كهف أو كوخ. لقد اختاروا أن يكبروا وأن يتطوروا من خلال تجاربهم في المنزل، وفي مكان العمل، معتبرين التحديات التي تواجههم في حياتهم اليومية، وكأنها سُبُلٌ للتحول.

الكثير منا يشترك في الإعتقاد أن النمو الروحي يحدث كنتيجة للتأمل اليومي، والخلوات الذهنية والوحي المستمد من الأشخاص البارزين والحكماء الصائبين. لكن واحداً من أعظم المعلمين والذي تأمل أن تتعلم منه هو العيش بشكل صحيح تحت سقف منزلك، حتى ولو كان"وخصوصاً إذا كان" يثير /أو تثير غضبك أويتحدون قيودك.

في عملية الأبوة، تكون الاشياء أكثر واقعية، وسريعة أكثر. ومعرفة كيف بإمكانك التصرف عندما يسكب ولدك العصير على الأريكة الجديدة أو تدير ردود فعلك عندما يضايق أطفالك بعضهم البعض بدون توقف عند الذهاب للجدة وذلك ما يعادل دورة متقدمة في نمو الشخصية.

هل ستنهار أو أنك قادر على البقاء هادئاً، وتعمق قدرتك لأن تكون "كما هو" مطلوب بدلاً من التصرف برد فعل على ذلك؟

الروحانية الصادقة لا تحدث في كوخ أوعلى قمة جبل، إنها هنا، تمسح أنفاً يسيل، أو ستلعب لعبة الغميضة مع طفلك أو هزة لطفل يعاني من المغص عند الثانية صباحاً. البوذي يبكي في الغرفة المجاورة. كيف تستطيع التعامل مع هذا الأمر كلما تطور الأمر ولكن بالشكل الروحاني.	البوذي يبكي في الغرفة المجاورة. كيف تستطيع التعامل مع هذا الأمر كلما تطور الأمر ولكن بالشكل الروحاني.

ما هو المعلم؟

الكثير منا يبتهج بتخيل أبنائنا وبناتنا كمعلمين وقد عينوا إلهياً وبالتالي يستطيعوا مساعدتنا في تحويل قلوبنا وأرواحنا. ولكن الفكرة في رؤية أولادنا كمعلمين لنا تمتلك مجالاً شعرياً ومضيئاً أكثر، كما يوجد إختلاف بين قبول فكرة الشيء وتبني واقعيته.

ربما أطفالنا يحفزون الحب الذي في داخلنا الذي لم نتخيل إمكانية وجوده. ولكنهم يستخلصون أيضاً العناصر القوية التي تعكس ما في أنفسنا. ويستحضرون الحالات الموجودة في طبيعتنا مثل قلة الصبر وعدم التسامح، والتي تجعلنا خجلين من أنفسنا.

إن الحفاظ على التوازن هو الأساس لتعيش اللحظة، ولكن لا شيء يمتحن قدرتنا للبقاء متوازنين مثل الأبوة. فتربية الأطفال يمكن أن تكون بأية حال آمنة، مثل الخلافات بين الأخوة والغضب من عدم كتابة الوظائف، ومشاجرات حول ألعاب الفيديو وبالطبع كلها تفاصيل معروفة جداً في مشهد الحياة اليومية. من السهل رمي المبادئ الروحية تحت أقدام أطفالنا واصطدامها بحقائق الحياة اليومية.

حتى الشخص المتأمل والعاقل كثيرا أو حتى من يمارس اليوغا ربما يجد نفسه يصرخ، يهدد، يرشو، ويعاقب على الرغم من وجود نوايا لتبقى المحبة والهدوء في المنزل.

هناك مقولة تقول "عندما يكون الطالب جاهزاً، يظهر المعلم". ولقد وجدت ذلك صحيحا منذ بعض الوقت أنه عندما أكون جاهزا لأوسع آفاقي فكريا، نفسيا أوحتى روحيا، والفرصة سانحة وكأنها مدبرة إلهياً لتسمح لي بالاسترخاء والتمدد، للنمو والتعلم! وقد قيل، بأني لا أريد دائماً أن أتمدد، وأنمو، أتعلم. ! بدلاً

من ذلك، ربما أشعر حينها أنني قد انضممت إلى فئة لم أكن أرغب في الانضمام إليها!

عندما يتعلق الأمر بالأبوة، يبدو أنه بالرغم من أنه ربما لم نسجل عمداً "للدورة الدراسية" التي نقدمهالأطفالنا، ومع ذلك نجد أنفسنا مجبرين "أومدعوين، والفرصة مُقدّمة" للنمو بعمق ونضج. وفي هذه الحالة، أعتقد أن أطفالنا يمكن أن يصبحوا معلمينا العظماء. في الوقت الذي ربما لا نختار متعمدين أن يكون لدينا طفل لذلك باستطاعتنا علاج جراحنا من طفولتنا أو أن نكون نسخة أفضل لأنفسنا، في الحقيقة، هذه الفرص والآلاف غيرها – قد ولدت حقيقة – مع أولادنا.

ربما يمكن أن نواجه أحيانا بقلة صبر، نتعلم أن نبطئ كما يتطلب منا السير مع طفلنا ونتوقف ونشم كل زهرة في الطريق أثناء المشوار. أو ربما نتعلم الثبات والجلد عندما ننجو من كوابيس طفلنا، مكتشفين بأننا يمكن أن نكون لطفاء ومحبين بشكل معقول بعد سلسلة من الليالي المؤرقة.

وبنفس الأهمية هي كذلك الطرق التي يساعدنا فيها أطفالنا على إنجاز العمل غير المنتهي. ربما نتعرف على أوجه لمسائل أقل رغبة في أنفسنا كتأجيل طفلنا إنجاز الوظائف المنزلية ±تصبح مدركة± فيما لو كنا راغبين بأننا مساوين لهم في الذنب على إرجاء أو تأجيل بعض أعمالنا غير السارة. أو ربما نشعر بأننا ننظر في مرآة عندما يندفع طفلنا الذي يصاب بالإحباط بسهولة إلى الغضب عندما لا تتحقق الأشياء التي يريدها. وهنا نجد أنفسنا في لون حيّ، ونحن نستعيد اللحظات نفسها من الماضي "ربما كما حدث هذا الصباح!" عندما تباعدنا لأننا لم نستطع أن نشق طريقنا.

وأحياناً فان الدروس التي نتعلمها من أولادنا لطيفة وحلوة، فصغارنا يوسعون قدرتنا على إعطاء واستقبال حب وسعادة أكثر مما كنا نتخيله.

ولكن غالباً ماتتحدانا الحالة المزاجية لطفلنا في الصميم. ربما نسلط حاجاتنا الخاصة على أولادنا، ونشعر بأننا في معركة أمزجة من الصباح وحتى المساء وذلك عندما لا نستطيع إجبارهم على التصرف بطرق تقمع مخاوفنا. وفي نهاية كل يوم، نسقط في السرير متعبين ومتخوفين من اليوم التالي حيث يجب علينا أن نستيقظ ونكرر ما فعلناه ثانية.

إحدى الطرق التي اخترتها لرؤية الناس المجهدين كشيء أساسي لتطويري هي أن نتخيل كلانا في حالة ما قبل التجسد – أرواح غير متجسدة – تشعر بالحب والصفاء، الذي لا ينتهي لبعضها. "إنها فكرة فقط، وأنت لست بحاجة أن تؤمن باستنساخ الارواح لتستفيد منها. فقط إبْقَ معي للحظة، وشاهدْ فيما إذا كان التخّيل مفيداً".

أنا أصور إثنين منا يتبادلان الحديث "مهما تكن الطريقة التي يتحدث بها هذين الشخصين" وفيها نشترك بما نريد أن نتعلمه في حياتنا المقبلة. "أريد أن أتعلم الصبر" أحدنا قال :"حسناً وأنا أود أن أعمق

قدرتي

على تلقي الحب والاهتمام" كما تقول أرواحنا المتصاحبة "كيف يكون ذلك؟ سأرجع كما كان طفلك العاجز. وسأتعلم أن أقبل الحب بشكل أكبر وأنت عندئذ ستكون لديك الفرصة لتكون أكثر صبراً". "إنها صفقة" وذلك يبدأ كما تشير إليه الباحثة والمحاضرة كارولين ميس أنه "عقد مقدس " وتوافق مع أناس محددين في حياتنا والتي تنظم الظروف الدقيقة التي تسمح لنا أن نكون أكثر مما نقصد أن نكون.

إن أطفالنا يقدمون لنا الفرصة لمواجهة الزوايا المظلمة في عقولنا وقلوبنا، ويخلقون الظروف المناسبة لاستحضار ذلك النوع من التعلم الذي يحررنا من القيود القديمة، ويسمحون لنا كذلك بقيادة حياة أكثر توسعا وإنجازا. ما سيأتي لاحقا هي قصة لمثل هذه الحيوية بين الأب وابنته.

إن أطفالنا يقدمون لنا الفرصة لمواجهة الزوايا المظلمة في عقولنا وقلوبنا، ويخلقون الظروف المناسبة لاستحضار ذلك النوع من التعلم الذي يحررنا من القيود القديمة، ويسمحون لنا كذلك بقيادة حياة أكثر توسعا وإنجازا.

أطلب فقط

كان لكاثرين ابنتين، إيلا وعمرها أربع عشرة سنة وشاي وعمرها ست عشرة سنة. "أنا أتعامل بشكل جيد مع كل من ابنتي – ونحن قريبين جداً من بعضنا – ولكن سأتكلم بصراحة، شاي هي نوعاً ما فوضوية، فهي ترمي بخصلات من شعرها على أرض الحمام، وتترك ثيابها مبعثرة في كل أنحاء الغرفة، ولا تغسل أطباق طعامها بدون أن أطلب منها ذلك.

هذا السلوك حقيقة يثير غضبي. لقد تحدثنا حول ذلك، لكن بلا فائدة، وما لم أوبخها فإنها لا تنظف ورائها".

وتابعت كاترين :"البارحة طلبت من شاي Shay بلطف أن ترتب غرفتها قبل أن يأتي الضيوف للعشاء. بالكاد نظرت اليّ بينما أنا أتحدث وأدارت عيناها ثم قالت، "أمي، هم لا ينوون الدخول إلى غرفتي!".

وتابعتْ: "هدئي! أنت تتوترين جداً عندما سيزورنا أحد" تأففت ثم سكتت. أنا أفعل الكثير لها! لماذا هي لا تقدم لي ولو خدمة صغيرة كهذه؟"

استمعت قليلا ثم سألت كاترين: "كيف كانت استجابة والديك لك عندما كنت تطلبين شيئا أو رغبة ما؟ هل كانوا يستمعون إليك ويحققون ما تطلبيه، أم لا يأخذوا هذا الأمر بعين الاعتبار؟"

وسريعاً أجابتني. بنوع من التهكم. كانت الإجابة "عندما كان عندي طلب؟ لم يكن مسموحا لي أن أطلب. هذا لم يكن يحدث في عائلتنا. إذا ما أزعجت أبي أوأمي برفضي القيام بما طلباه مني، فهم كانوا ينظرون إليَّ كما لو كنت مجنونة، وينعتاني بأنني أنانية جدا. لقد تعلمت منذ وقت طويل أن لا أطلب ما أريد وأن أبقى وكأنني ضيفة في كل علاقاتي الهامة بما فيها زواجي".

أخبرت كاثرين بأنني سأقدم لها عرضاً متناظراً :"هل تعرفين السيارات في اللعبة الموجودة في مدينة الملاهي؟" حسناً ما قد لاحظته أن بعض الصبية يدخلون إلى سياراتهم ويتجمدوا. لم يكونوا مسبقاً وراء عجلة القيادة في سيارة ولذلك فهم لا يعرفون كيف يدوسون على المكابح أو كيف يديرون المقود فيها، هم يجلسون فقط في الوسط ويصبحون منقادين إلى ما يفعله السائقين الآخرين الطائشين.

"ثم أن هناك أولادٌ على الطرف المقابل وهم الذين يدوسون الدواسات ولا يتركوها أبداً أيا كان الإتجاه الذي يديرون إليه المقود، وهم بالتالي سيصدمون أي شيء في طريقهم. في كلا الحالتين، هؤلاء السائقين الصغار لا يعرفون كيف يضغطون بشكل صحيح على الغاز، إما لأنهم لا يتحركون أبداً أو لأنهم يقودون سياراتهم بشكل متهور وطائش".

لقد أوضحت أن العديد من الناس يصارعون في سبيل ما يطلبوه أو يحتاجوه. "البعض منا يبقى صامتاً ولكن بشكل سلبي، نحن لا نطلب شيئاً، ونشعر بأننا غير موجودين، وغير مهمين وممتعضين".

"هذا أنا" أجابت. "تلك هي قصة حياتي، من الطفولة، وخلال زواجي وطلاقي. لقد تعلمت مبكراً أن طلب ما أريد يزعج الناس من حولي".

"بعض الناس يطلبون ما يريدون بطريقة هجومية، أجبتها، فهم يأمرون من حولهم، ومصممين الحصول عليها بطريقتهم، بغض النظر عن الطريقة التي يتعاملون بها مع الآخرين"....

"لذا" قلتُ :"هل باستطاعتك النظر إلى هذه الحالة مع ابنتك ولكن من منظور مختلف؟ هل تستطيعين رؤيتها كمعلمة لك تزودك بمهارات ممتازة؟ ربما تكونين جاهزة لتعلم كيف تطلبين ما أنتِ بحاجة إليه بالطريقة التي تعكس لمن حولك أن رغباتك صحيحة ومتاحة كتلك التي لهم؟".

كانت كاترين هادئة. كل آثار التهكم اختفت حالما قالت بهدوء :"مدهش. نعم. حان الوقت لي لأن أطلب ما أريد".

أجبتها، بالنظر إلى الذي سببه لك سلوك ابنتك بشكل عميق. ستكون لديك الفرصة لعلاج شيء

داخلك منذ زمن بعيد وتنمو بداخلك أيضاً نسخة كاملة أكثر صحة وسلامة.

كانت كاترين على ظهر السفينة. إنتقل عملنا من "إصلاح" فوضى ابنتها إلى علاجها من الحزن الذي كانت تشعر به عندما كانت طفلة صغيرة، والتي قد وصلت لنتيجة أن رغباتها لم تكن ذات أهمية – المشاعر التي دفنتها منذ زمن بعيد. ساعدتها على فهم أن الكثافة التي كانت تهاجم فيها شاي للحصول منها على تعاون معها كانت كنتيجة للتسليط أوالتركيز على ابنتها وعلى التوق التام لمعرفة أن رغباتها الشخصية وحاجاتها مهمة.

أوضحت لها أن ذلك ليس عمل أطفالنا بالفطرة، أن عمل أطفالنا هو تثبيتنا. في الحقيقة هم يثبتون في مواقعهم عندما نأتي إليهم بيأس وحاجة. وبشكل بديهي، يفهمون أن ذلك ليس مسؤوليتهم للتصرف بالطريقة التي تشفينا من الجراح التي فينا جراء علاقاتنا القديمة. لذلك يمكن أن يصادف أن يكون سوء سلوك أطفالنا هدية لنا لأننا إذا كنا راغبين أن ننظر من خلال ذلك بدلاً من نلقي الضوء على الأذى الذي فينا، فسندخل في أعمال عاطفية لا تنتهي.

أوضحت لها أن ذلك ليس عمل أطفالنا بالفطرة، أن عمل أطفالنا هو تثبيتنا. في الحقيقة هم يثبتون في مواقعهم عندما نأتي إليهم بيأس وحاجة. وبشكل بديهي، يفهمون أن ذلك ليس مسؤوليتهم للتصرف بالطريقة التي تشفينا من الجراح التي فينا جراء علاقاتنا القديمة. لذلك

يمكن أن يصادف أن يكون سوء سلوك أطفالنا هدية لنا لأننا إذا كنا راغبين أن ننظر من خلال ذلك بدلاً من نلقي الضوء على الأذى الذي فينا، فسندخل في أعمال عاطفية لا تنتهي.

شجعت كاترين أن تكون حاضرة ببساطة وأن تظهر أي شيء عندما تواجه بمقاومة ابنتها. "مارسي الوعي، واسمحي بمتسع للعواطف مهما كانت والتي تتتابك في تلك اللحظة لذلك بإمكانك أن تقوليها كما هي. أنك حزينة أو غاضبة، مضطربة أو قلقة. وبعد ذلك ربما تشعرهي بالحزن كذلك. دعي مشاعرك تتدفق بدون رقابة أوسيطرة".

بشكل بديهي، يفهم أطفالنا أن ذلك ليس مسؤوليتهم للتصرف بالطريقة التي تشفينا من الجراح التي فينا جراء علاقاتنا القديمة. لذلك يمكن أن يصادف أن يكون سوء سلوك أطفالنا هدية لنا لأننا إذا كنا راغبين أن ننظر من خلال ذلك بدلاً من نلقي الضوء على الأذى الذي فينا، فسندخل في أعمال عاطفية لا تنتهي.

"حدِّدي المكان الذي تعانين منه في جسدك، وماذا تشعرين. هل هذا الاحساس ثقيل؟ حاد؟ مهتاج؟

ببساطة اسمحي لما تجريبه أياً كان، دون أن تجعلي من عواطفك أكبر أو أصغر بل كما هي. سمي المشاعر بالحب أواللطف".

"يوجد حزن في قلبي. أنه ثقيل وكبير ومظلم. والآن هناك غضب حاد جداً وقاسي في كل أنحاء جسدي."!

تجنبي محاولات الشق الأيسر من دماغك والعقلانية لتوضيح ما يضايقك. وقاومي الحافز لجعله ناشئاً عن ابنتك أو أي حالة معينة. وببساطة لاحظي ما أنت تعانيه.

كوني صبورة. والعواطف سوف تعبر، وستشعرين بالتحسن.

"الطريق الوحيد للخارج هو الطريق الذي يمر من الداخل. إنها عملية مناشدة للصوت الذي لا تمتلكه، والتعاطف الذي لا تتلقاه، والأذى من مشاعر مدفونة".

ذلك كان – وهي – عملية عميقة جداً. أنه ليس سهلاً أو سريعاً. فالجروح القديمة تحتاج لمتسع للتنفس لتشفى. وكلما انتقلت في هذه العملية، انا أشجعك أن تكوني لطيفة وصبورة مع نفسك، وحتى عندما تبدئين تجريب طرق جديدة في التعامل مع طفلتك وعندما تنكأ جرحاً قديماً لك. وبالإهتمام نستطيع أن نبدأ بعلاج النشاط وما في أنفسكم.

ذات مرة سمحت كاترين لنفسها أن تحزن من جهتها، ولطالما كانت تخاف أن تعبر عن رغباتها، لقد كانت جاهزة لأن تجرب طرقاً جديدة لطلب أشياء من ابنتيها الصغيرتين. بُحتُ لها شيئاً كنت قد سمعته ذات مرة من ديان سوير تقول فيه عندما سألت عن سر نجاح زواجها الطويل، أجابت :"لقد تعلمت منذ وقت طويل أن توجيه النقد هو طريقة رديئة جداً لتقديم طلب. لذا.... فقط قدم طلب."!

الوسائل الاربعة للتفاعل

في تفاعلاتنا مع الآخرين، عادة ما نكون في واحدة من أربع حالات. إما نحن سلبيون، عدائيون، عدائيون سلبيون، أو حازمون.

نحن سلبيون عندما نقمع ما نشعر به حقيقة، متظاهرين أن كل شيء يسير على ما يرام. عندما نكون سلبيون فإننا نقول نعم عندما نعني لا، واضعين حاجات الآخرين قبل حاجاتنا، ومرعوبين من انزعاج أي شخص. الأبوين السلبيين خائفين من انزعاج أطفالهم ويرغبون بشكل منفصل أن يكونوا محبوبين من قبلهم لذلك فهم يستجيبون لطلباتهم.

عندما نكون عدائيين فنحن نهاجم أطفالنا مستخدمين التهديد والتخويف لجعلهم يميلون نحو

رغباتنا. ربما يبدو أمراً فعالاً من الخارج – عندما يتوقف السلوك السيء لهم – ولكن ذلك لهَ تبِعات باهظة. أولادنا لن يشعروا بأنهم قريبون منا لأننا لسنا آمنين عاطفيا.

الأبوين السلبيين العدائيين يتحكمون بأطفالهم من خلال الخزي والذنب. هم ليسوا عدائيون بشكل علني، لكن دائماً يُشعرون الطفل بالذنب وأن بعض التلاعبات التي يطلقوها مؤذية إلى حد بعيد لمشاعر الطفل التي تتطور حول نفسه. هؤلاء الأطفال يشعرون بأنهم مسؤولين ولكن بشكل غير مناسب عن حاجات والديهم وسعادتهم بغض النظر عن احتياجاتهم. إذا قلت: "أنت الولد الوحيد في العائلة الذي لا يعرف كيف يرتب الطاولة" أنت فقط أخجلت طفلك. وأن تقول: "لم أنم ولو لحظة الليلة الماضية، وأنا أفكر كيف سأدفع لك تكاليف الرحلة المدرسية التي أصريت على الذهاب فيها" تلك الطرق لا تساعد، ولكن تشعر ولدك بالخجل والذنب.

تلك بعض الطرق غير الصحيحة في التفاعل مع الأولاد:

نحن حازمون عندما نكون ما يمكن أن أسميه ربان السفينة في حياة أطفالنا. "المزيد حول هذا الحديث في الفصل الثاني". في هذا النمط، نجد أننا نحقق حدود صحية مع أولادنا، ونسمح لهم أن يحصلوا على ما يحتاجوه من إحتياجات ومشاعر وأشياء مفضلة عندهم دون أن نجعلهم مخطئين عندما لا يخضعون بشكل جميل لأوامرنا. نحن لا نريد من أطفالنا أن يحبونا، ولسنا خائفين من عدم سعادتهم، ومدركين أنه إذا ما عالجنا جميع مشاكلهم فنحن بالتالي نضعف قدرتهم على تطوير المرونة الحقيقية المطلوبة منهم في حياتهم. أطفالنا يعرفون أنهم محبوبين لما هم عليه، وليس لما قد يفعلوه من أجلنا أو الطريقة التي تجعلنا فيها إنجازاتهم نبدو للآخرين.

وعندما نكون حازمين، نستطيع أن نقر أن أطفالنا ربما لا يريدون فعل ما أردنا منهم، ودون أخذ شكاويهم بشكل شخصي أو تصعيد الخلافات إلى صراع للقوة. نحن نتعاطف مع موقفهم، ونسمح لهم أن يشعروا بما يشعروه، لكننا لسنا ممانعين لوضع الحدود التي تخيب أملهم.

وعندما نكون حازمين، نستطيع أن نقر أن أطفالنا ربما لا يريدون فعل ما أردنا منهم، ودون أخذ شكاويهم بشكل شخصي أو تصعيد الخلافات إلى صراع للقوة.

عملي مع كاترين ركز في البداية على مساعدتها التحسر على الطفولة الجميلة التي لم تعشها.

كان عملاً ضعيفاً لكنها استطاعت الإلتزام والتحرك من خلال مشاعرها القديمة بشجاعة.

وبعد ذلك بدأنا بتطبيق الحزم. كونها لا تمتلك تجربة مع السلوك الحازم لا في طفولتها، ولا في

زواجها. تلك كانت أرض مجهولة بالنسبة لها. لكن كان لدينا المرح الكثير، لعبنا جميع السيناريوهات التي تستطيع فيها ممارسة التعبير عن مشاعرها بطريقة غيرعدائية "وقد بدأنا من الصفر" أوحتى سلبية "أن تبقى جامدة"، أوعدائية سلبية "مستخدمين العار أوالتخجيل". لقد أحبت كاترين مشاعرها عندما طلبت بشكل حازم بعض ما تحتاجه.

وكنتيجة للعمل من خلال هذا التأثير العاطفي، فقدت طلبات كاترين الإحساس باليأس، جعلت من ذلك أسهل على شاي Shayقبول ما طلبته أمها منها. طبّقت كاترين مسايرة ابنتها "أوما أسميته في الفصل الاول بالأبوة" وذلك بترك شاي تعرف إنها قد فهمت أنها ليست صفقة كبيرة إذا ما تركت ملابسها مبعثرة بالغرفة :"ربما تعتقدين إنها غرفتك، وسيكون لك الحق بالأشياء التي تريدينها"، وكون شاي Shay أحست بأنها تفهم ومقتنعة أكثر بما تقول أمها لذلك كانت أقل هجومية وأكثر قدرة على التلقي.

"لسوء الحظ، حبيبتي" تابعت أمها الصارمة "كون هذا الشيء يزعجني عندما آتي إلى غرفتك وأشاهد الملابس في كل مكان، وانا الوحيدة التي أدفع أجرة هذا البيت، أرغب منكِ أن تقدّمي لي عوناً أكبر لبقائه نظيفا، أريد منك أن تصرفي خمسَ أوعشرَ دقائق يومياً بإعادة الاشياء إلى أماكنها وذلك قبل أن تخلدي للنوم.

وسيكون أمراً عظيماً منك أن تتأكدي أنك قد تركت الحمام نظيفاً وراءك كما كان، أي أن تضعي خصلات شعرك في حاوية القمامة".

قبل أن تكتشف كاترين ما كان موجوداً ومدفوناً وراء حساسيتها العالية في هذه المسألة مع ابنتها، إما أن تبقي رجلها غير ضاغطة على الغاز "أي أن لا تقول شيئاً وتترك ابنتها ومشاعر الضغط والانزعاج بادية عليها" أوأن تدوس على الدواسة "أي أن تعامل ابنتها بشكل نقدي وغاضب وعدائي".

باختيارها رؤية ابنتها كأفضل معلم لها والتي تزودها بالدعم لإيصال صوتها وأن تطلب ما تحتاجه باحترام، أصبحت كاترين تشعر بأنها أقرب إلى شاي، وأصبح البيت مرتب أكثر أيضاً.

حان دورك الآن

في يومياتك أكتب اسم ولدك. وتحتها أكتب الصفة الموجودة في طفلك والتي يصعب عليك التعامل معها – التصرف أو السلوك الذي يزعجك ويدفعك إلى التصرف بعصبية – أي أنك تنزعج بشكل كبير عندما يشعر الاخرين فقط بالانزعاج قليلا. تجنب مراقبة نفسك وكن صادقاً.

إليك بعض الأمثلة التي بإمكانك كتابتها: نافذ الصبر، فوضوي، متسيّد، أناني، حساس كثيراً، غير مرن، حريص بشكل مبالغ فيه، وقح، سلبي، عدواني، خجول، سطحي، غير ناضج، متسلل، هزيل،

استفزازي، محبط بسهولة، مشتت، مصدر للأحكام، غير حنون، عنيد، مسيطر، عديم التقدير، عقلاني جداً، مصاب بوسواس مرضي، جدلي، غير مندفع، ضعيف، خجول، صاحب اصرار، كثير الشكوى، يستسلم بسهولة، منتقد، عديم الراحة، لا يقبل أي جواب، مماطل، لا يتابع.

والآن أجب عن هذه الاسئلة، مركزاً على الأسئلة المناسبة لك، وخذ وقتك، أحياناً يستغرق الأمر قليلا من الوقت كي تضع الحقيقة في مكانها وفي تفسيرنا لما يجري.

– من في ماضيك يذكّرك بطفلك عندما يتصرف بمثل هذا السلوك؟ أحد الأبوين أوالمعلم؟ أختك أم أخوك الكبير؟ أم زوجك السابق؟

– كيف واجهت الأمر عندما تصرف هذا الشخص بمثل هذا السلوك؟ هل انسحبت؟ أم أصبحت عدوانيا؟ هل جادلته؟ أو أصبت بنوبة غضب؟ اختبأت أم بكيت؟ أكنت شخصا سلبيا؟ عدوانيا؟ أم سلبي عدواني؟

– كيف استجاب هذا الشخص لمشاكلك أوشكواك؟ هل أظهر لك اللوم على تحدياتك؟ هل طردك أم سخَّف مشاكلك؟ هل أخبرك أنك تصرفت بشكل مبالغ فيه؟ هل عاقبك على الثرثرة؟ هل طلب منك أن تحل مشاكلك بنفسك؟ هل جعلك تشعر بالذنب على الحديث هل أخبرك كم كانت حياته أصعب من حياتك؟ ساخراً منك بسبب حساسيتك.

– هل يُظهر طفلك ميزة غير مرغوبة والتي تذكّرك بشيء ما في نفسك قد وجدت صعوبة في مواجهتها؟ هل قمت بأشياء وجدتها غير مقبولة في طفولتك؟ ما المشاعر التي انتابتك عندما اكتشفت الطرق التي أنت وطفلك تتقاسمان فيها الميول للتعبير عن هذه الميزة؟

– كيف تفاعل من رعاك مبكراً مع هذه الميزة غير السارة التي أظهرتها؟ هل كانوا منتقدين لك أو يشعرون بالعار؟ هل قارنوك مع أحد أقرانك الأفضل منك؟ هل عُزلت أو أُرسلت إلى غرفتك للتفكير بما فعلته من سوء؟ هل حجب عنك والدك الحب؟ صارخاً ومتوعداً؟ أم عاقبك جسدياً؟

– ما الذي يُحزنك كنتيجةٍ لسلوك طفلك وامتلاكه هذه الصفة المعينة؟ ما هي الميزة التي أُستحضرت من قبلك لمواجهة طفلك كما هو بالضبط؟ ما الذي دُعيت لتعلّمه؟ هل قدم لك طفلك هدية لتعلّم الصبر أكثر؟ لقبول الذات؟ الإصرار؟ والمرونة؟

بالنظر مطولاً إلى ما وراء سلوك طفلنا والذي يؤدي إلى مشاعر لا يمكن حلها في قلوبنا وعقولنا، فهوعمل عميق ولا يمكن الاستخفاف به. إذا ما طفت فقاعة المشاعر إلى السطح أصبح من الصعب معالجتها على طريقتك، لذلك الرجاء البحث عن الدعم أو المشورة من صديق موثوق أو معالج متمرس.

إذا ما اخترت، مثل كاترين، أن ترى من طفلك أفضل معلم لك وأن تقبل بالعلاج والشفاء وكذلك التحول المُقدّم لك، فالمكافأة في هذه الحالة غير محدودة.

كيف يمكن تطبيقه عملياً
التربية الأبوية في حياتنا اليومية

كيف يمكن لي أن أبقى بعيدا عن التوتر بسبب تذمر طفلي؟

سؤال: ابنتي ذات الأربع سنوات تدفعني إلى الجنون. أعرف إنها صغيرة ولا تستطيع التعبير عن رغباتها بكلمات، ولكن لسببٍ ما فصوتها العالي المتذمر يكاد يدفعني إلى الجنون!

اقتراح: أنت لستِ لوحدكِ. هناك شيءٌ وراء عويل الطفل الذي يفقد الوالدين صوابهما. وأن تتصرفي ببردة فعل فذلك يجعل المسألة أسوأ.

حاولي عرض تذمر إبنتك كحدث محايد تماما كما يحدث مع الطفل الذي يضرب قلمه أو يرفس برجليه. هذه السلوكيات ليست جيدة أو سيئة بطبيعتها. الشيء الذي يجعلهم غاضبين أننا نقرر أنهم كذلك والذي يوصل المسألة إلى صراع على السلطة. إذا أردتِ من طفلتكِ أن توقف عملاً تقوم به لأنّك تريدين منها ذلك وأنها مزعجة، لذلك مالم تكن صلتك بها جيدة فأنت تثيرينها بشكل دائم لمقاومة رغباتك.

إنها تبدو مثل البوذية المتأملةZen – like تماما، ولكن إذا ما استطعت الانتقال إلى مكان تراقب فيه ما يجري أفضل من وصفها أو الحكم عليها بصوت متذمر، سيكون من الأفضل أن تقولي: "حبيبتي أريد أن أسمع ما تحتاجيه، وسأنتظر حتى تعودي للحديث بصوتك الطبيعي".

عندما تكونين أقل انفعالاً فستكون ابنتك قادرة أكثر على طرح ما تريده بشكل أفضل.

ما الذي أتعلمه من ابنتي المراهقة الوقحة؟

سؤال: ابنتي ذات الأحد عشر عاماً تدير عيناها أو تقلدني عندما أطلب منها القيام بشيء. وأنا أجد في هذا السلوك قلة أدب.

ما الذي يمكنني تعلمه من الفتيات المراهقات؟

اقتراح: كم من الوقت لديك؟ إن ما نستطيع تعلمه من الفتيات المراهقات يمكن أن يملأ مجلدات بأكملها! دعينا لا نأخذ الأمور بشكلٍ شخصيٍ أكثر.

هناك نقص ملحوظ للدور الذي تلعبه قدوة ايجابية تقتدي بها ابنتك في عمرها، والتي تحاول وبشكل متفرد أن تخطو إلى مراهقة يائسة وبداية الانفصال عن والديها.

ولسوء الحظ، الكثير يعزون السلوك المتعرج للأطفال بسبب العروض التلفزيونية الشعبية، حيث أن تدوير العين ومعاودة الحديث ثانية يثير الضحك.

يجب رفض اعتبار تدوير عيني ابنتك أكثر مما هو عليه –هو طريقة غير فعالة ومحرجة للإعلان بانها لا تريد أن تفعل ما طُلب منها أو إنها بصدد اجراء تجارب على صبرك – إذا استطعت الامتناع عن جعل ذلك شخصياً، عليك أن تكوني قادرة ببساطة على القول :"لم لا تأخذي عمل إضافي، عزيزتي" – ونأمل أن يحدث ذلك دون النبرة غير المؤدبة في صوتك!–

ما الذي أتعلمه من كوني قد تم تجاهلي؟

سؤال: لديَّ ابن عمره خمسة عشر عاماً والذي يعاملني كأنّي غير موجودة. هو يدخل من الباب ويتجه إلى غرفته دون أن يقول لي مرحباً. ما الذي يمكن أنه يريد تعليمي؟

اقتراح: للأسف! يمكن أن تكون تربية الأطفال وحشية وقاسية، وخصوصاً أولئك الذين لديهم مشكلة غير معالجة بالإحساس إنهم غير مرئيين، أو غير مهمين، أولا يحظون بشعبية. الأخبار الجيدة هي أنه من خلال الاقتراب من هذه التجارب بشكل واعٍ، سنكون قادرين على ممارسة أبوتنا بشكل أفضل وأن نعالج بعضاً من جراحنا الطفولية.

أعرضْ ما تعانيه بدلاً من التركيز على تغيير ابنك. إذا كان لديك ردة فعل جسدية – توتر غضب – فكن لطيفاً تجاه الإحساسات دون أن تجعلها أكبر أو أصغر. سمِّيها أوحدّدها – يوجد انقباض في بطني – مثل عقدة تكبر.

اذا كانت ردة فعلك أكثر عاطفية، أبقِ حاضرةً مع ما تجلبه لكِ مشاعركِ. هناك حزن.... يذكّرني بمشاعري الدفينة عندما كنت في المدرسة المتوسطة، كنت أكره الطريقة التي يتجاهلني فيها الأولاد عند الغداء.

في حين أنّ كلّ شخصٍ منّا لديه مجموعة فريدة من المشاعر التي تظهر عندما نكون حاضرين أكثر مما يحدث مع أطفالنا، فتوصياتي هي نفسها. أبدأ مع ما سوف يحدث بداخلك قبل اتخاذ هذه القضية بشأن طفلك.

عندها فقط ستكون قادراً على مواجهة المشكلة كما يفعل قبطان السفينة، دون إخراجها على شكل

العوز والحاجة.

الفصل الثاني
النمو المرافق لتربية الأولاد

من الأسهل أن تبني أطفالاً أقوياء
من أن تصلح رجالاً محطمين.

فريدريك دوغلاس

منذ عدة سنوات كنت أقود ولدي إلى المدرسة عندما كانت أمٌ أخرى متوجهةً إلى نفس وجهتي، وأصابتها نوبة سكري. لقد كان أبنها ذو الأحد عشر عاماً مدرك أن أمه الفاقدة للوعي لن تكون قادرة على منع السيارةِ من الترنح خارج نطاق السيطرة. لذلك فقد انتزع هذا الولد حزام مقعده وحاول توجيه السيّارة إلى برِّ الأمان.

يحاول الأولاد بشكل غريزي تولي المسؤولية. هم لا يريدون أن يكونوا مسؤولين، إنهم يعرفون أنها مسؤولية أحدٍ ما أن يفعلها لأنهم يدركون أن الحياة في خطر ما لم يكن هناك شخص مختص بذلك وراء عجلة القيادة.

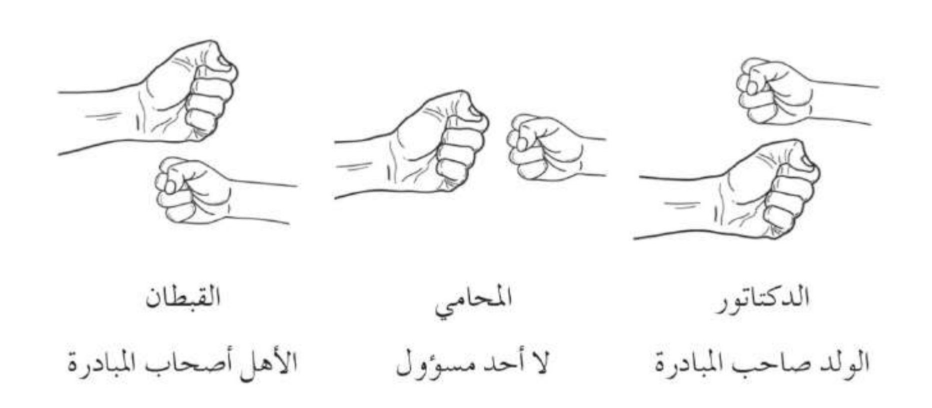
عندما أدرك أنه لا يستطيع معرفة ما يجب القيام به، وبشكل محموم ربط نفسه إلى الخلف خلال ثواني قبل أن تصدم سيارتهم أربع سيارات أخرى بما فيها سيارتنا. استيقظت الأم عندما اصطدمت بالدرابزين، ولحسن الحظ لم يصب أحد بأذى من جراء الحادث.

الأولاد معنيون أن يكونوا ركاب. هم ليسوا مجهّزين لقيادة السيارة أو الإبحار في السفينة أثناء

العاصفة – وهم يعرفون ذلك – ولكن عندما لا يكون هناك أحد في مقعد السائق، هم بشكل غريزي يحاولون تولي المسؤولية. هم لا يريدون أن يكونوا مسؤولين، إنهم يعرفون أنها مسؤولية أحدٍ ما أن يفعلها لأنهم يدركون أن الحياة في خطر ما لم يكن هناك شخص مختص بذلك وراء عجلة القيادة.

القبطان، المحامي، الدكتاتور

في كتابي "الأبوة من دون صراعات القوة" وصفت ثلاث طرق يمكن من خلالها للآباء المشاركة مع أطفالهم: أن تكون مسؤولاً عنهم بثقة وهدوء، التفاوض من أجل السلطة، أو الصراع مع أطفالهم من أجل السيطرة.



أولاً: الآباء المسؤولين عن أطفالهم والمتسمين بالهدوء والثقة، هُم كرُبَّان السفينة التي تعبر، واضحين ومحببين وقادرين على اتخاذ قرارات جيدة نيابةً عن أطفالهم – حتى لو كانت هذه القرارات تزعج الأولاد كونهم لا يحصلون على ما يريدونه. عندما نقود السفينة، يجب أن نستجيب بطريقة مرنة، وأن نختار الطريقة التي تمكننا الارتباط مع أطفالنا في أثناء العاصفة بدلاً من الغريزة والتصرف على أساس سلوكيات ورثناها من تربيتنا الخاصة بنا.

واليك هذا المثال المختصر. ابنتكِ ذات الثلاثة عشر عاماً تسأل إذا كان باستطاعتها الذهاب إلى حفلة حيث الاشراف الوحيد عليها سيكون لشقيقتها الأكبر سناً وغير المعروفة بأحكامها الجيدة.

الأم: "عزيزتي، أعرف أنك تريدين الذهاب، لكن لسوء الحظ، لا أشعر إنها فكرة جيدة".

> الآباء المسؤولين عن أطفالهم والمتسمين بالهدوء والثقة، هُم كرُبَّان السفينة التي تعبر، واضحين ومحببين

الابنة: الرجاء أميّ؟ أعِدُكِ أن لا شيء سيء سوف يحدث".

الأم :"يا عزيزتي، أعرف أنه لا شيء يثير الخوف، وأعرف كم تودين الذهاب، ولكن للأسف لا يمكنك ذلك".

وقادرين على اتخاذ قرارات جيدة نيابةً عن أطفالهم – حتى لو كانت هذه القرارات تزعج الأولاد كونهم لا يحصلون على ما يريدونه.

الأم كونها هي الربّان، تُظهر التعاطف واللطف بينما هي باقية على قرارها الصارم والواضح. بالإعتماد على الطريقة التي إعتاد فيها طفلك على تغيير وجهة نظرك، ربما تحاول سحبك إلى الطرف المقابل.

ثانيا: عندما ينخرط الآباء والأمهات في مشاجرات، وصراعات على السلطة ومفاوضات مع الأولاد، لا أحد يكون مسؤولاً. فأنا أسمي هذا الوضع بالمحاميين الإثنين. الأولاد يدفعون باتجاه آبائهم والآباء يدفعون باتجاه أولادهم. عندما ينخرط الآباء في ذلك فان العلاقة محفوفة بعشرات المشاجرات، والصراعات على السلطة والاستياء. إليك هذا المثال:

الابنة: "أمي، أنت تعاملينني كما لو أن عمري سنتين، أنت لا تثقين بي"!

الأم: "أنت لن تكوني سعيدة ما لم تحصلي على ما تريديه! أخت كاري Caryغير ناضجة، وأنا لا أثق برعايتها لك يا فتاتي، إنها ستقيم حفلة على حسابها فقط! في الحقيقة، السنة الماضية سمعت أنها.... ". الأم تناقش من أجل تثبيت موقفها والابنة تناقش للعودة عنه.

الابنة: "هذا ليس صحيح على الاطلاق! لقد تم توبيخها لأنه ضُبطت تدخن في حمام المدرسة، لكنها لم تكن تفعل ذلك! وصادف إنها كانت هناك مع فتيات أخريات كُنَّ يقمن بذلك".

هذا النوع من التفاعلات تتميز بالصراع بين الأب والولد، والجدال، والمساومة.

وأخيراً، عندما يكون الولد هو من يطلق النار"يكون صاحب المبادرة" يشعر الآباء أنه خرج عن نطاق السيطرة ويصابون بالذعر، وخصوصا إذا تخيلوا أن الآخرين ينتقدونهم لعدم إدارتهم لأولادهم بشكل جيد.

عندما ينخرط الآباء والأمهات في مشاجرات، وصراعات على

إنهم يحاولون أن يستعيدوا السيطرة والنظام بالتهديدات أحياناً أو بالرشاوي أو الإنذارات أحيانا أخرى على غرار الطاغية أو المستبد

السلطة ومفاوضات مع الأولاد، لا أحد يكون مسؤولاً.	– لعدم وجود سلطة أصيلة – ويؤكدون على السيطرة من خلال الترهيب والتخويف. أنا أسمي هذا الوضع بالدكتاتور، واليك مثالاً على ذلك:

الابنة: "أنت لا تقبلي فكرة أنني لم أعد فتاة صغيرة بعد الآن. لم لا تحصلي على حياة خاصة بك عندئذ تستطيعين التوقف عن محاولة التحكم بحياتي؟"

الأم: "هذا كل ما في الأمر، أيتها الشابة، فأنت لا تقدري أبداً ما فعلته لأجلك. أنا عملت بجد فقط لأسد الرمق، وأنت لا تتفوهين بكلمة شكر، أنت فتاة منحطة".

كما تلاحظون، هذا الوضع تدهور بسرعة، حيث تفقد الأم بسرعة ثباتها وتتحول من كابتن "قائد" إلى محامي، وأخيرا تدخل في حالة الدكتاتور.

البقاء في وضع الكابتن يتطلب عمل ما في وسعنا لنمارس الأبوة بلطف ووضوح وثقة.

وضع الحدود

في ممارستي للمشورة، غالباً ما أرى أزواجاً ذوي نوايا حسنة، يتعهدون تجنب الأخطاء التي ارتكبها والديهم. ومع ذلك فانه يعترف بامتلاكه نقصاً كبيراً من الثقة عندما يتعلق الأمر بمعالجة الحالات الصعبة. "هل من المناسب ترك ابنتي ذات الأربعة عشر عاماً تجرب التدخين كون جميع أصدقائها يفعلون ذلك" "حاولت إلغاء إشتراك ابني في نادي عالم البراعة الحربية لكنه ثار وغضب كثيراً وكاد أن يضرب رأسه بالحائط".

"يصاب أطفالي بالانزعاج عندما نخرج لنأكل في مكان ما لم أتصل بهم. هل يجب أن استسلم لأعيش بسلام؟"

أن الأشخاص غير الواثقين من أنفسهم والخائفين من وضع الحدود، فهم بذلك يبلغون أطفالهم بأنهم لا يعرفوا أين يقفون، أوربما بدقة أكثرهم خائفون ببساطة من اتخاذ موقف يزعج أطفالهم.

ما أجده مهماً أنهم هم ذاتهم ينفجرون عندما لا تتحقق رغباتهم في الغالب، يشتاقون إلى والديهم لخلق بعض الاتصال الحقيقي. أحيانا، عندما ألتقى ببعض الفتية مثل هؤلاء بشكل خاص، فهم يخبروني أنهم يتمنون لو لم يكون والديهم ضعيفين جدا. وفي أوقات أخرى، هم ببساطة يعلنون ذلك بالاستجابة الإيجابية وذلك عندما يدمج شخص ما الحدود الموضوعة بالأمن والإرتباط العميق. كان هنري مثالٌ على

هذا الولد.

صياغة الاتصال الحقيقي

كان هنري Henry في الحادية عشرة عندما أحضراه لي برادلي وميليسا Bradley and Melissa. كان يتسكع في مكتبي ويلعب بألعابه المتنقلة "وذلك كان منذ عدة سنوات" عندما اقترح والديه أن يضع ألعابه جانبا وأن يحييني، نظر إليهم وتابع اللعب. عندما اجتمعت بهم لوحدهم، إعترفوا بأنهم جاهلون بطريقة التعامل المناسبة لطفلهم الحاد الطباع. نشأ مع أب أكبر سناً والذي اعتقد أن على الصبية أن يكونوا قساة، لذلك تعلم هنري أن يكبت مشاعره الودية من عمر صغير ونتيجة لذلك فقد الإحساس ببعض المشاعر مثل الخوف، الحزن والأذى، ذخيرته العاطفية كانت محصورة بالإحباط والغضب. كان هنري طفلاً كبيراً ويتحول إلى شخص عنيف عندما يثار. كان والديه يخافونه.

عندما قابلت هنري لوحدنا، وجدته لطيفا لكنه عديم الإحساس. وجدته لطيفاً وكأنه يعوم على نفسه وهو غير معتاد على الإتصال الكامل مع شخص مهتم لا يريد منه شيء. أغلب تفاعلاته الناضجة كانت مع أناس يحاولون إجباره على القيام بأشياء لا يريدها.

بدأت بعرض الإهتمام في إكتشاف من هو هنري. عندما تحدثنا، حدثني عن أشياء كثيرة، كم كان يحب الرسم وعن حلمه بتصميم ألعاب فيديو.

عندما لاحظت أنه يقسم انتباهه بين حديثنا وأداة اللعب التي يمتلكها، طلبت منه – ولكن بطريقة ودية – أن يعطيها لي، وعلقت على ذلك أنه يملك قبضة قوية. وضعت تلك الأداة على الرف في مكتبي، حيث بقيت لعدة أشهر، وقد أظهر درجة عالية من القبول.

بدأت أنا وهنري صياغة تواصل حقيقي. كنت ثابتة بلطفي واهتمامي، وبشكل بطيء بدأ يثق بأني حليفته. وجدت جلسات التدريب مع والديه أكثر تحدياً. كانت ميليسا وبرادلي مقاومان لفعل ما اتفقنا عليه في جلساتنا يتماشيان مع بعضهما أكثر من هنري. مراراً وتكراراً استخدموا منطق الرشاوى والتهديدات لإرغامه على القيام بما يريدون. بدا كما لو أنهم كانوا يستثمروني في تغيير ابنهم لذا هم يريدون فقط أن يقوم بما يريدونه بدلاً من تحسين نوعية العلاقة معه.

باكراً في إحدى المساءات، رنَّ هاتفي. كان برادلي يتصل بي من موقف سيارات أحد المطاعم، وهو مذهول. كان هنري يعاني نوبة غضب كبيرة في المطعم وهرب إلى المرآب، وهو يراوغ والديه. كان برادلي وميليسا يحاولان أن يحبسا ابنهما في السيارة حيث يمكنهم من العودة للبيت. "هل تتحدثي إلى هنري؟ هل تقنعيه بالدخول إلى السيارة؟" ترجاني هنري.

لقد كان طلباً غير عادي، لكني وافقت، وأنا لا أعرف تماما فيما إذا كنت سأصبح ضده، لكن هذا ما حدث. أقترب من هنري بما يكفي لإخباره أن سوزان كانت على الهاتف وأنها تريد الحديث معه، ولم أكن أعرف ماهي المشكلة، أخذ هنري الهاتف مباشرة. قلت ببساطة :"حبيبي، حان وقت الصعود إلى السيارة".

"حسناً".

وهذا ما كان. أعاد الهاتف إلى والده وصعد إلى السيارة.

ما فعلته أنا لم يستطع والداه القيام به؟ ما القوة التي مارستها على هنري حتى قبل الصعود إلى السيارة؟ لا شيء. ولكن أملك شيئين: الارتباط العاطفي الحقيقي معه – فهو يعرف أني أحبه وأحترمه وأقدره – والموقف المعقول فانا أقف كالكابتن في السفينة في علاقتنا هذه. لم أكن خائفة منه، وأنا ما كنت بحاجة إلى تعزيز إحساسي بأهليتي، ولقد أثبت أنني أهتم به بكل صدق. وهو يعرف أنني بجانبه.

كيف أنجزت ذلك؟ بالاستماع إلى هنري بحضور كامل وقبوله كما هو، وهو يدرك أنني وجدته مسلياً وممتعاً. ويعرف كذلك أن ليس لدي أي دافع سلطوي عليه. أنا لا أريد شيئا منه. لذلك فقد استجاب لي بشكل إيجابي كوننا ميالون إلى فعل الشيء الذي يطلبه منا من نحب.

من المحزن، أن الوقت الوحيد الذي أُعطي فيه هنري الإهتمام الكامل من أبويه عندما كانا يحاولان إقناعه القيام بشيء ما هو لا يريد فعله – إنهاء واجباته المدرسية، أو أخذ حمام، أو المجيء إلى العشاء – أوعندما يريدان منه التوقف عن القيام بعمل ما هو يريد القيام به، مثل لعب ألعاب الفيديو أوالإستمتاع بحميمية سريره الدافئ في الصباح.

نادراً ما يستغلون الوقت للتعرف على ابنهم كشخص –ليس لأنهم يفتقرون إلى الح، ولكن لأنهم كبقية الآباء، هم مقيدون ومشغولون بالطلبات وتوترات حياتهم اليومية. ونتيجة ذلك فهنري لم يشعر بأي ولاء لأبويه ويجعلانه، بالحد الأدنى، سبيلاً لمسرتهم. في غياب أي مخزون للنية الحسنة تجاه هنري، فانه يبدو إجبارياً أن يرشوه أو يهددوه لانتزاع تعاونه.

علاج مشكلة الإحساس العاطفي

ربما تتذكر هنري وإيريك الذين وردا في المقدمة، حيث وصفت كيف أن الحقائق المتعلقة بتربية الأطفال المزاجيين تصطدم بالصورة السعيدة التي رسموها لأبوتهم المستقبلية السعيدة. بدأ عملي معهم عندما كان ابنهم تشارلي Charlie، في الرابعة والنصف من عمره، جاءوا ليروني لأن ابنهم تشارلي كان مهدداً بالطرد من الروضة "مرحلة ما قبل المدرسة" بسبب سلوكه العدواني. وكونهم وصلوا إلى مراحل

متوترة في البيت بسبب الشجار من أجل ابنهم، وقد عمت الفوضى والتوتر البيت.

بدأت باستكشاف النزاعات الداخلية بين أنجي وإيريك حول وضع الحدود. كلا الأبوين لم يكونا متأكدين كيف؟ أو متى؟ أو أين؟ يجب أن يضعوا الحدود مع الصغير تشارلي.

في حالة إيريك، إفتقاره للوضوح كان نتيجة نشأته عند آباء تقييدين كانوا يقيدونه في جميع تحركاته. لذلك كان مصمما على منح أطفاله الحرية لاختيار ما يريدونه. وكنتيجة لذلك، إعترف من جانب أنه أعطى تعليمات غير واضحة لابنه.

لقد تكلمنا حول فكرة كبح أو تثبيط روح الطفل :"إيريك يبدو وكأنك متعاطف حول إرادة أطفالك أن يكون لهم صوتهم وأن يكونوا أحرار في التعبير عن رغباتهم" أومأ، مؤكداً أن ذلك شيء كان يشعر به بقوة.

طلبت منه أن يتحدث حول ما كان محبباً إليه في التربية، وهو تحدث عن القهر الذي تعرض له من قبل أبويه الذين قيداه في جميع تحركاته. "إذا أرادوني أن أخذ دروس في الموسيقا، توجب علي أخذهم والتمرين عليهم كل يوم. أنا لا أحب البيانو، لكن لم تكن تلك هي المسألة. بل كانت طريقتهم.

يحدث نفس الشيء مع الملابس التي أرتديها، ومع العروض التلفزيونية التي أشاهدها، وأي من النشاطات الرياضية التي أشارك فيها – لم يكن لدي أي طريقة للتعبير عن رغبتي في عائلتي. كنت أشعر بأني ضعيف وعديم القوة، ولقد قررت أن لا أربي أطفالي بتلك الطريقة" بحكمة، فهم إيريك أن أطفاله كانوا أفراداً منفصلين وفريدين، ولا يعني ذلك أن يكونوا وكلاء على أحلامه التي لم تتحقق.

لكن مشكلة إيريك العاطفية كان لها تأثير سلبي على الطريقة التي كان يربي بها ابنه.

"لسوء الحظ، لان ذلك كان له أذىً كبير لك عندما كبرت، فأنت خاطرت بتعويض الإفراط لقيود أبويك أن تصبح بلا قيود مع تشارلي وذلك بالطبع سبب له الأذى أيضاً".

لدي إعجاب كبير بهؤلاء الذين يتعهدون بأبوة واعية – يشجعون أطفالهم أن يقولوا ما يدور في عقولهم وقلوبهم وأن يثقوا بمشاعرهم وبديهياتهم –، لكن علينا أن نزودهم بالتوعية، وأن لا

أخبرتهم أنني أصادف الكثير من المآزق التي تشبهها، وخصوصا مع الآباء الذين يأخذون نموهم الشخصي أوممارساتهم الروحية بشكل جدي. لدي إعجاب كبير بهؤلاء الذين يتعهدون بأبوة واعية – يشجعون أطفالهم أن يقولوا ما يدور في عقولهم وقلوبهم وأن يثقوا بمشاعرهم وبديهياتهم –، لكن علينا أن نزودهم بالتوعية، وأن لا نكون خائفين من وضع الحدود.

نكون خائفين من وضع الحدود.

إنها تظهر لك كيف أن الأمور قد تدهورت مع تشارلي، إيريك كان منفتحاً إلى الأخذ بعين الإعتبار أنه يمكن أن يكون هناك طريقة أكثر حزماً مع تشارلي دون أن تحطم روحه.

بينما تنفجر أنجي لنوبات غضب ابنها ذكرتها بهيجان أمها وتقلبات مزاجها المتفجر. وتجد أنه من الأسهل الاستجابة لطلبات تشارلي من وضع الحدود لها. والتوتر الدائم الذي يثيره في البيت يعني أنها تجد نفسها أقل لهفة لقضاء الوقت معه. تاركة إياه أمام شاشة التلفزيون أو الآي باد، حيث لن يفتعل أي مشاكل. لكن تشارلي الصغير كان يندفع تجاه أمه، حتى ولو تطلب ذلك منه ولكن بسوء السلوك. لقد اكتشف أن التصرف بتلك الطريقة تضمن لفت انتباهها مئة بالمئة. وفي بعض الحالات، كان يجعل من نفسه أصغر سناً ويتصرف كما كان في صغره.

بشكل جوهري، إحتاج تشارلي أن يستكشف إذا كان والداه قادرين على خلق "وعاء" والذي من خلاله يستطيع اكتشاف العالم ولكن بأمان أكثر. في الواقع كان سلوكه إعلان أنه لم يعد يشعر بأمان في بحار حياته التي يخوضها وذلك بغياب القائد المؤهل جيدا. وبنتيجة ذلك، في كل مرة يعاني فيها تشارلي من الإحباط، يشعر بالرغبة أن يرمي نفسه على الأرض، وأن يرمي الأشياء، وأن يرفس ويضرب أبويه.

لقد شرحت الأنماط الثلاثة للأبوة وعلى أهمية الدخول في دور قائد السفينة. وافق كلاهما على ما قلت بأنهما يعيشان أغلب حياتهما في نمط الديكتاتور، تاركين تشارلي يفعل ما يريد وبطريقته حتى تصبح الأشياء مريعة لذلك فهم يهددون بالعقاب الشديد لجعله يعود إلى أحاسيسه.

لكن اللجوء إلى الغضب كان شيء بعيد عن قيمهم الروحية، ويتركهم في صراع داخلي وإحساس بالذنب. وهذه الدورة كانت دائمة، يصبرون على شتائم ابنهم، حتى يصلوا إلى حالة لا رجعة فيها، ثم ينفجرون عليه، وبعدها يشعرون بالعار والخجل من عدم قدرتهم على البقاء هادئين ومتوازنين.

إشتركت مع أنجي وإيريك فيما يشير إليه إكهارت تول :"جسم الألم ،"paibodyالألم العاطفي المتبقي والذي يتغذى من الروح السلبية. فهو يكتب :"بينما يعاني الطفل من نوبة ألم جسدي، لا يوجد الكثير لتقوم به سوى البقاء إلى جانبه، لذلك تنجذب إلى أي ردة فعل عاطفية. الجسد المتألم للطفل يحتاج فقط أن تغذيه عاطفيا. فالجسد المتألم يكون تمثيلية مبالغ بها جداً. لاتنجذب إلى تلك المسرحية. لا تأخذه بجدية كبيرة. إذا كان الألم مصاحباً أيُّ طلب فشل بالحصول عليه، لا تستسلم لطلباته. ما عدا ذلك، فالطفل سوف يتعلم :كلما كنت حزينا، كلما كنت أقدرعلى الحصول على ما أريد" لذلك يقترح تول Tolle أنه عندما يصل الطفل إلى نقطة الإنفجار فتلك محاولة لتقوية الألم الذي يشعر به وذلك للفت انتباه

الآخرين إلى تلك المسرحية والبؤس الذي يعانيه.

إذا كانت تلك اللغة معروفة لك أولا، فالفكرة ستصبح مفهومة أكثر. عندما نأخذ سوء سلوك طفلنا بشكل شخصي أكثر، فإن الأنا عندنا تتدخل مولدة عندنا يأساً أو حباً للسيطرة ونبذل قصارى جهدنا للتأكيد على ذلك. عندما تبدأ هذه المسرحية بالتطبيق، سنتحرك حتما إلى لعب دور المحامي أوالديكتاتور لأنه، بمعنى آخر، الأنا ترتكب في هذه الحالة تمرداً، وتختطف دور القائد والقيادة الهادئة والتي تضمن لنا الإبحار الهادئ في بحر الطفل الهائج.

أن تكون واضحاً، حاضراً ومرتبطاً

الشخص الوحيد الذي كان يتصرف معه تشارلي بشكل جيد كان مُرَبيتَهُ. أليسون كانت في منتصف العشرينات ولم يكن عندها أطفال لكنها نشأت في عائلة متماسكة وكبيرة. فقد نشرت نوعاً من الموقف الجاد الذي جعل من الواضح أنها كانت شخص مريح ومسؤول. كانت هي وتشارلي على علاقة ودودة ومحبة، وكلما طلبت منه أن ينظف أسنانه، أو التوقف عن إثارة وازعاج أخته، كان يتعاون بشكل جيد معها. ولقد شككت أن هناك عدة أسباب تجعل من تشارلي قادر على إدارة سلوكه مع أليسون.

أولا، هي لم تأخذ تصرفاته بشكل شخصي، وهي لم تكرس الوقت لجعله "ولد جيد" بالطريقة التي كان إيريك وأنجي يقومان بها، لذلك كان أقل حاجة إلى التوتر عندما تتعامل معه أليسون. وبكلمة اخرى، تشارلي لم يكن معنياً أن تثبت إنها كانت شخص مؤهل أم لا.

لكن هناك شيء أكثر من ذلك. عندما تحدثت أنجي عن علاقة أليسون مع ابنها. كان من الواضح أن أليسون تستمتع مع تشارلي. كانوا يضحكون كثيرا عندما يكونان سوية واستثمرت أليسون الكثير من الوقت بمقابلته حيث كان هو – اللعب بالرجل الآلي، بناء القلاع، أوبمطاردة بعضهم حول الساحة. بينما كان الكثير من تفاعلات أنجي مع ابنها تركز على الحصول على قائمة من الأشياء مثل :الإفطار، إرتداء ملابس المدرسة، أخذ حمام – أبطأت أليسون من ذلك وكانت حاضرة بذكاء مع تشارلي – كانت تصغي بانتباه لتشارلي عندما يروي لها قصة عن الديناصورات، أويسأل أسئلة وتسر بشكل واضح من أفكاره الخيالية.

كانت تبقي هاتفها مقفلاً عندما يكونان في وقت اللعب، لذلك لم يكن يشعر تشارلي أن له منافساً من أناس في الخارج يقطعون له لهوه كما يحصل مع والديه. كانت أليسون تقضي بعض الوقت في اللهو مع تشارلي كل يوم، وكان من الواضح إنها تحبه، وهذا مكون رئيسي ومحفز ليجعل الطفل يتعاون بشكل جيد.

كانت أليسون تضع بشكل دائم بعض النقاط في رصيدها العاطفي لدى تشارلي، كانت تعطيه

جرعات صادقة من الحضور الصافي، التركيز والانتباه

كل تفاعل ودي بينهما كان مثل إضافة قطعة نقدية على حسابها، وتجعل من السهل لها أن تفعل ما تحسه تجاه تشارلي مثل الإنسحاب عندما تريد منه أن يستجيب إلى طلب معين. كان تشارلي ميالا إلى التعاون مع أليسون، ليس لأنه كان خائف من عقوبتها بل لأنه يريد أن يجعلها مسرورة منه لأنها تهتم بذكاء به.

كان تشارلي ميالا إلى التعاون مع أليسون، ليس لأنه كان خائف من عقوبتها بل لأنه يريد أن يجعلها مسرورة منه

حالما وصفت أنجي وإيريك أسلوب تواصل أليسون، كان من الواضح أنه عندما قدمت بعض الطلبات من تشارلي، وكانت تعني الشغل، وعرفها. بينما أحس بفقدان والديه القدرة على الفصل عندما يخبرانه أنه حان وقت العودة للعشاء أو إرتداءه حذائه، لقد إستوعب طلب أليسون بموافقة واضحة، ومحبة وثابتة. طلباتها لا تنتهي.... " أوكي؟".

نوعاً ما، أعلنت ما كان يجب عليها القيام به كقائد للسفينة، وتبقى عطوفة عندما يبدي تردده لكنها ثابتة في وضوحها.

إعترفت أنجي وإيريك بالغيرة قليلا من قدرة أليسون على توقع وتلقي السلوك المتعاون لتشارلي.

لقد حاولوا تقليد كلماتها، لكن تشارلي مايزال يقاومهم. فوضحت لهم أنه ليست كلمات أليسون هي التي تقنعه بالتصرف جيداً. عندما يشعر الأطفال بارتباط عاطفي مع شخص يطلب منهم طلباً، فان غريزتهم للتعاون تصحو، وبشكل طبيعي يميلون إلى الطاعة. يعرف تشارلي أن مربيته تمتعه، وتجعله يريد التصرف بشكل جيد عندما تطلب منه شيئاً.

اترك ولدك يشعر بالحزن

عندما يشعر الأطفال بارتباط عاطفي مع شخص يطلب منهم طلباً، فإن غريزتهم للتعاون تصحو، وبشكل طبيعي يميلوم الى الطاعة

هناك عنصر آخر أردت اكتشافه في عملي مع أنجي وإيريك: احتجت معرفة كيف يشعرون حيال السماح لابنهم أن يكون حزيناً أومحبطاً، ذلك الشيء أنظر إليه دائماً عندما يكون الطفل غاضباً أو عدوانياً بشكل مزمن. غالباً ما ألاحظ آباءً يكون عندهم صعوبة كبيرة في تحمل حزن أبنائهم.

في الحقيقة هناك "أن سعادة الأم/الأب منوطةً بمقدار سعادة أبنهما الحزين" بقدرما هو حلو هذا القول، فهو يسلط الضوء على التحديات الأكبر التي نواجهها: الإعتراف أن أطفالنا هم أناس منفصلين في رحلة حياتهم الخاصة.

أتذكر حديثاً لي مع سالي، أحد أصدقائي الأقرب، عندما أدركتُ أن زواجي لم يكن استمراره مؤكداً. كنت مفجوعة كوني لا أستطيع حماية ابني مما هو قادم. كيف باستطاعتي فعل ذلك، المعالجة التي رأت الكثير من الأولاد يعانون خلال طلاق الآباء، وضعت ابنها أمام ذلك؟ قلت لسالي :"من غير المفترض على آري أن يمر بتلك الحالة – انفصال العائلة بمثل تلك الطريقة. ليس من المفترض عليه أن يتعامل مع هذا" لن أنسى ردها مطلقاً. لقد نظرت في عيني وقالت :"كيف تعرفين ما الذي من المفترض أن يمر فيه؟".

لقد فهمت. استوعبت أنه بالرغم من أن الأحصنة البرية لا تستطيع إيقافي عن فعل ما أستطيع فعله لأؤمن لأبني الحياة الأفضل، فهو في الحقيقة سيكون عنده تجاربه – لكنها صعبة – ولا أستطيع منعها، مهما حاولت جاهدة. أفضل شيء أقوم به في ذلك الوقت، هو أن أبقى حاضرة ومحبة له عندما يعاني نوبات من الألم والإحباط.

عندما لا نستطيع حماية أطفالنا من التجارب المؤلمة، أفضل شيء نقوم به هو أن نكون حاضرين بقوة إلى جانبهم. وأن نساعدهم من خلال تلك العملية بتركهم يشعرون بالحزن والاحباط.

الآن هو في الرابعة والعشرين، ويمكنني رؤية الطرق التي كان يستمد منها القوة وأن يكون أكثر عاطفة وذلك من خلال العمل على الخسارات التي أردت حمايته منها.

هذا لا يعني وضع الأولاد أمام الصعوبات لتبني لهم شخصيتهم، لا شيء يمكن أن يكون أبعد من الحقيقة. لكن عندما لا نستطيع حماية أطفالنا من التجارب المؤلمة، أفضل شيء نقوم به هو أن نكون حاضرين بقوة إلى جانبهم. وأن نساعدهم من خلال تلك العملية بتركهم يشعرون بالحزن والاحباط.

هناك مشهد محزن في العرض التلفزيوني "الأبوةParenthood " والذي يوضح هذا بشكل جميل. ماكس Max الابن ذو الخمسة عشر عاماً لكريستينا وآدم، يكافح لتثبيت نفسه في المدرسة العليا وذلك لأن التوحد Aspergerجعله منبوذاً. لحسن الحظ فقد اكتشف أن لديه موهبة عظيمة بالتقاط الصور الضوئية وذلك قاد إلى توقيعه عقد كمصور لكتاب سنوي.

لسوء الحظ، بدأ بالتقاط صور لفتاة تنتحب بينما هي محاطة بأصدقائها. طلبت الفتيات من ماكس

الابتعاد، لكنه أصر بشدة على التقاط الصور التي اعتبرها اللقطات المثيرة لكتابه السنوي، وتابع ذلك. استدعي والدا ماكس إلى المدرسة من أجل لقاء أبلغا فيه أن ماكس لا يمكنه الاستمرار بالتقاط الصور لذلك الكتاب، المعلم أعاد تعيينه كمخطط. توسل الوالدان للمعلم والمديرلإعادة النظر في ذلك وبذلا قصارى جهدهما ليؤكدا أنه سيكون لابنهم هذه التجربة المرضية مع المدرسة لكن شكاوى البنات جعلت استمرار ماكس أمراً مستحيلاً.

تحملت كريستينا عبء إعلام ماكس أنه فقد موقعه كمصور للكتاب السنوي. دخلت إلى غرفته، جلست بجانبه، وبألم عظيم، أخبرت ابنها أنه انتقل من التصوير الفوتوغرافي إلى التخطيط.

"ماذا؟ أنا لا أريد أن أعمل في التخطيط! أريد أن أكون المصور! أنا الأفضل لهذه المهمة" قالت كريستينا :"أنا أعرف، ماكس، لكن المعلم قرر ذلك ولن يغير رأيه" غضب ماكس كثيراً. لا شيء من هذا مفهوما بالنسبة له، برأيه هو لم يقم بأي عمل خاطئ، وبشكل منطقي كان من الواجب عليه التقاط الصور الضوئية من أجل الكتاب السنوي. فقال :"ماذا سنفعل حيال هذا؟" وبألم كبير، نظرت كريستينا إلى ابنها وقالت ببساطة :"سأجلس هنا معك وأكون حزينة".

تأثرت كثيراً لهذا المشهد. وذلك لأن كريستينا قد تعاملت في حزنها وكونها غير قادرة على منع ابنها من خسارة شيء يحبه كثيراً. كانت قادرة على البقاء معه عندما أجبر على ترك شيء أحبه كثيراً وبشكل سيء جداً.

هي لم توضح، أو تبرر، أوحتى تحاول جعله أفضل. بدلاً من ذلك، هي ببساطة كانت حاضرة معه، وواثقة أن موجات إحباطه سوف تنجلي عنه وتنحسر وسوف يجد طريقه من الخسارة إلى القبول.

مساعدة الأولاد للانتقال والخروج من الخسارة

أعرف كون أنجي وإيريك أرادا أن يكون تشارلي سعيداً، فهما بشكل روتيني كانا يستسلمان لطلباته أو يحاولان إقناعه بالعدول عن انزعاجه. ولا شيء يدعو للاستغراب، هم اعترفوا أن ابنهم نادراً ما يبكي. هذا الطفل الصغير ينفجر غضباً إذا لم يحصل على ما يريده، لكن غضبه نادرا ما يتحول إلى حزن فعلي أودموع. طلبت من أنجي وايريك أن يأخذوا بعين الإعتبار ما الذي يمكن أن يحدث في حال عدم حل مشاكل تشارلي عندما يكون محبطاً، بدلاً من ذلك دعوه يشعر بتعاسته. أن مجرد تخيل ذلك جعلهم يشعرون بعدم الاستقرار.

"إذا كنت أحب ابني" سأل إيريك، "فكيف لا أريده أن يكون سعيداً؟".

سألتهم ما الذي يريدونه لتشارلي عندما يتوجه إلى سن الرشد –ما المهارات والموارد التي يأملون – منه أن يمتلكها والتي ستتركهم يعرفون أنه من المحتمل أن يكون لديه حياة سعيدة. "نحن نريد منه أن يعرف كيف يتعامل بشكل جيد مع الناس وأن يكون لديه موقف إيجابي يساعده على جذب الأشياء الجيدة، ونريد منه أن يكون قادر على معالجة الأوقات الصعبة أيضاً".

وشرحت أيضاً أنه بالنسبة للأطفال المعنيين بتطوير المصادر الداخلية ليقبلوا الحياة كما هي، يجب أن يسمح لهم بالمرور عبر مراحل النكران، الغضب والمساومة عندما لا يستطيعون الحصول على ما يريدونه لذلك عندئذ يستطيعون المرور من إحباطهم إلى القبول – وهي فكرة استعرتها من كتاب اليزابيث كوبلر روس Elisabeth Kubler Ross – العمل مع المرضى جداً وشرحت بشكل كامل أيضاً في كتابي الأبوة من دون صراعات القوة، والمختصر لهذه المراحل هي .DABDA"وهي اختصار للكلمات الإنكليزية التالية:

"Denial. Anger. Bargaining and disappointment to. acceptance"

إن رغبة أنجي وإيريك عزل ابنهما من الثقل الكامل لإحباطه كان في الابقاء على تشارلي فيما أشرت إليه DAB المراحل الثلاثة الأولى للحزن :الرفض الغضب، المساومة "الأحرف الأولى من تلك الكلمات باللغة الإنكليزية".

ولأنهم عادة ينهارون عندما يبدأ إحباط تشارلي بالتصاعد، فقد كان يظهر في حالة من الرفض عندما كان يطلب شيئاً ما. بشكل مفهوم، هو لم يؤمن أن كلمة لا تعني حقاً "لا"، وطبعا ذلك مبني على تجارب ماضية، لذلك فانه يبقى في مرحلة الرفض، وغير قادر على قبول فكرة أن أبويه لن يستسلموا لرغباته.

إن دفع تشارلي للوراء وصده بقوة مماثلة أبقاه في مرحلة الغضب. عندما يسدد كل من الأب والابن ضربات موجعة ومتفاعلة ذهاباً وإياباً، وبغضب مستمر ومتزايد على كلا الجانبين، عندما ينشغل والداه في نقاشات ساخنة حول لماذا تشارلي لم يستطع الحصول على ما يريد، فهم بذلك يثيرون مرحلة المساومة، في الواقع هم يشجعون ابنهم للنقاش في الشيء الذي طلبه مهما كان.

في الدخول إلى دور القائد مع تشارلي يعني أنهم بحاجة إلى أن يثبتوا بقوة في أنفسهم ليتحملوا حزنه أو إحباطه كوبلر روس Kubler Rossتدعو هذه المرحلة "مرحلة الاكتئاب". تلك كانت خطوة أساسية باتجاه مساعدة تشارلي على التقليل من مخزون الإحباط الذي ينفجر بسهولة كلما صادف شيء لا يستطع تغييره أو تحديه. مالم يشعر الطفل بالحزن عندما لا يستطيع الحصول على ما يريد فهو لن يصل إلى مرحلة القبول.

"ما الرسالة التي يتلقاها تشارلي حول ظنك في قدرته على معالجة الإحباط عندما تقفز من خلال الحلقات لمنعه من الشعور بالحزن؟" سألت إن كان التفكير بهذا الأمر وبهذه الطريقة جعلا له تأثيراً. لقد بدأ برؤية هذا عندما حلا مشاكل تشارليCharlie أو حاولا أن يفسرا إزعاجاته. فهما كانا في الواقع يخبرانه أنهما لا يملكان الثقة أنه كان يملك المصادر الداخلية القادرة على التعامل مع الحياة عندما لا تجري الأمور كما يريد – ليست رسالة جيدة للاتصال بطفل إذا كنت تتمنى أن يصبح إنساناً بالغاً مرناً –.

وما تزال أنجي خائفة من البقاء ثابتة مع تشارلي. فالتفكير فقط بهذا الأمر يجعلها ترتعد من الداخل. "أكره الاعتراف بذلك، لكني خصم ضعيف. لا أستطيع تخيل نفسي في مواجهة تشارلي عندما يبدأ بالتوجه إلى إحدى شتائمه. إنها كمحاولة للبقاء ثابتةً في وسط إعصار."!

طلبت منها أن تقف أمامي وأن تصور نفسها مع تشارلي عندما تبدأ نوبات غضبه "استمعي إلى ما سوف يحصل في جسدك" أغلقت عيناها وأنصتت، وبعد ذلك وصفت نفسها أنها تشعر بأنها صغيرة جداً ومهزوزة جداً. "أشعر كما لو كنت طفلة صغيرة – ليست قوية بما يكفي لتتحمل – أريد الزحف والاختباء وراء صخرة" لقد إعترفت أن تلك المشاعر مألوفة بالنسبة لها، تشبه جميع الأوقات التي كانت قد شعرت بها مسبقا، ضعيفة جداً لأن تتعامل مع حدة أمها والفوضى. بينما كانت في تلك الحالة، أخبرتها أنني أنوي دفعها بلطف. عندما فعلت ذلك، فقدت على الفور توازنها، أمسكت بها فوراً حتى لا تقع.

"الآن أريد منك أن تتخيلي سلكاً من الفولاذ يجري من قمة رأسك مروراً بجسمك، إلى أخمص قدميك، ويستمر مباشرة إلى مركز الأرض. تصوري أن هذا السلك الفولاذي كأنه ثابت ومشدود. لا شيء يمكن أن يجعله يتحرك أو يتذبذب. أشعري بقوتك، أشعري بنفسك قوية كشجرة حمراء جبارة قديمة "redwood" والتي تمتد جذورها عميقاً إلى باطن الأرض" حالما تخيلت ذلك، دفعتها بالقوة نفسها التي فعلت منذ برهة. في هذه المرة، بدلاً من فقدانها لتوازنها بسهولة، كانت ثابتة بلا حركة.

"كيف كان شعورك يا أنجي؟".

"يبدو ذلك رائع! شعرت بقوتي، شعرت بأني صلبة وثابتة. قوية دون الحاجة لإجبار نفسي على المقاومة أوأن أكون قوية. أحسست أني بالغة."!

دعوت كل من أنجي وإيريك أن يجربوا هذا التمرين عدة مرات، ويتخيلوا أنفسهم بحضور تشارلي عندما يبدأ بالإنزلاق إلى أحد عواصفه، وهم مربوطين بذلك السلك الفولاذي الذي يشكل لهم العمود الفقري. "تذكروا، أنتم لا تقدمون له حسنات عندما تستجيبون لرغباته. إذا أردتم من ابنكم أن يكون إنساناً بالغاً، وقادراً على علاج المشكلات التي تواجهه، عليكم أن تساعدوه على تطوير العضل بالمرونة الآن وذلك بالبقاء حاضرين معه عندما يواجه الكم الكامل من إحباطاته".

"إستمري وتقدمي للأمام واشعري بطيبة قلبك الثقيلة عندما تقبلين فكرة أنك لا تستطيعين حماية تشارلي من كل إحباط أو خسارة أوبعدها تخيلي نفسك ثابتة، وهذا السلك الذي يثبتك إلى الارض. إجعلِي نفسك تستكينين إلى قوة لطيفة لكنها ثابتة عندما تقرين بمشاعر الحب نحو ابنك، لكن اسمحي له أن يتنقل عبر رفضه، غضبه ومساومته لذا فهو ببساطة سيشعر بالحزن".

لقد عملت مع هذه العائلة لمدة ثلاثة اشهر تقريباً. وقد ركزنا على التقليل من الانزعاج الذي ينشأ من إحباطات تشارلي وذلك دون الشعور بالحاجة الدائمة لمعالجة الأشياء حسب ميوله.

ولقد اكتشفنا خوفهم من انكسار روحه، ونظرنا في الطرق التي يتعاملون فيها بثقة أكبر مع تشارلي ومزاجه الناري. ساعدتهم على تعلم كيف يتواصلان مع تشارلي بالطرق التي تجعله فيما بعد يشعر بالتفهم، حتى ولو لم ينل ما يريد. وبدلا من "لا، أنت لا تستطيع تناول الكعك على الغداء"، لأن "لا هي كلمة مزعجة لمعظم الأطفال"، أظهرت لهم كيف تكون الإستجابة بمجابهة أقل لبعض طلباته. "الكعك على الغداء شيء غير جيد!دعنا نجرب ذلك في عيد ميلادك القادم؟".

سخّر أنجي وإيريكِ Angie and Eric وقتاً أكبر ليكونا حاضرين مع ابنهما لذلك فهو جَرَّب ذلك النوع من القرب والتواصل الذي كان يشتهيه، وساعده ذلك على التصرف بشكل أفضل، وهذا ما أسعد والديه.

مخاطر الذنب الأبوي

الأشياء استقرت مع أنجي وإيريك. على كل حال، قضية واحدة ما زال مطلوب حلها: الذنب والخزي الأبوي. عندما تقاسمنا الاقتراحات معهم حول كيفية العمل مع تشارلي، فقد استجابوا مع اقتراحاتي بتعليقات مثل، "يجب علي أن أكون قد عرفت ذلك" أو "من المحتمل أن نكون قد خربنا ابننا إلى الأبد" هذا لم يفاجئني، لقد عملت مع الآباء لعقود من الزمن وأنا على إلمام جيد بالنزعة التي يجب علينا أن نضغط على أنفسنا فيها عندما نفشل في تحقيق الآمال المعقودة معاييرنا المثالية. لكنني عرفت أيضاً كم سيكون شيئاً مؤذياً أن تسمح للصوت النقدي الحرج في عقولنا ليحكم على مشاعرنا وأفعالنا. فعمل ذلك لا يؤذينا فقط، لكن بشكل غير مباشر، سيسبب ضغطاً على أطفالنا للتصرف بشكل جيد لذلك نشعر بالإرتياح بشأن أنفسنا ونبقي الذنب والعار بعيداً.

أن تسمح للصوت النقدي الحرج ذلك شيء كان علينا أن نعمل عليه بشكل جدي. لقد تقاسمت مع

في عقولنا ليحكم على مشاعرنا وأفعالنا. فعمل ذلك لا يؤذينا فقط، لكن بشكل غير مباشر، سيسبب ضغطاً على أطفالنا للتصرف بشكل جيد لذلك نشعر بالإرتياح بشأن أنفسنا ونبقي الذنب والعار بعيداً.

أنجي وإيريك تجربتي في تبني الصوت الحاكم في عقلي – ذلك الصوت الذي أدار قصة دائمة ومستمرة حول الطريقة التي كنت أقوم بها في أي تفاعل أو لحظة معطاة، واحدة من أعظم الانجازات التي قمت بها كان في تَعَلُّم مواجهة ذلك الصوت – من خلال العلاج EMDRوهو اختصار "تحجير وإضعاف حركة العين وإعادة تلك العملية"، التأمل، والصلاة. لكنها عملية، وليس شيئاً ينجز بليلة وضحاها أو ببساطة بعقد النية أوالعزم ليكون أكثر إيجابية.

أحد الأيام كنت في غرفتي وانزلق شيء من يدي مبارة، رنَّ صوت في رأسي – صوت قديم – قال: "أوه، أيها الأخ! أنت أخرق جدا!"، وفوراً، صوت آخر أنسجم معه: "لا ينبغي عليك أن تتحدث مع سوزان بتلك الطريقة!" كنت خائفة لرؤية أني قد شخصنت ذلك العمل الذي كنت أقوم به لكوني "جيدة بما يكفي" وهذا كان أخيراً جزءاً مني. بينما كان هناك العديد من المجالات التي لا يزال فيها الكثير من العمل لأقوم به. لقد وصلت إلى قبول بأني سأرتكب بعض الأخطاء وأن أفقد هدوئي أو صبري. طالما أنا أمتلك تلك اللحظات بدون أن أترك الأنية تلوم الآخرين أو تقدم التبريرات، أستطيع أن أسمح لنقائصي أن تكون جزءاُ مما يجعلني إنسان.

تقاسم إيريك وأنجي العمل فيما بينهما، لكنهما كانا ملتزمين بتعلم كيفية التوقف عن السماح لصوتهم الداخلي النقدي والقاسي أن يخرب النظرات الأصح التي كانا يأخذانها مع ابنهم، ويمنحان نفسيهما الأذن أن يكون لديهما زلات ونكسات. هذا الجزء من العمل كان – رائعا مراقبتهما يرتاحان وينشران الأمان بقدر ما يستطيعان فعله. وكانت رؤيتهما توحي أيضاً بأنهما يخطوان بخطوات واسعة نحو الثقة التي إذا ما اعترفا بأخطائهما مع تشارلي، بررا مشاعرهما، واعتذرا بالقدر المطلوب، باستطاعتهما أن يوقفا تحويل كل لحظات الأبوة التي تنطوي على تحدٍ إلى اختبار قوة شخصيتهم الروحية.

آلامنا الخاصة المتزايدة

أحيانا نتردد في وضع بعض الحدود لأطفالنا لأننا خائفين منهم. حيث أن نوبات غضبهم مخيفة جداً وذلك عندما نشير فقط بطرف إصبعنا إلى تجنب الشيء الذي سبب انزعاجهم. وفي أوقات أخرى نحن نخاف من قتل روحهم وذلك بحرمانهم من الشيء الذي يشتاقون إليه، ربما بتذكيرهم جميعا وبشكل جيد كيف أن والدينا قد حرمونا من الأشياء التي نشتاق إليها. وهناك أوقات عندما نهمل فيها وبشكل كامل

دور القائد لأننا متناقضو المشاعرلأننا نحمل بطاقة النضج.

إن تنشئة الأطفال تقذفنا إلى سُنِّ الرشد – أوعلى الأقل إنها توفر لنا الفرصة للنمو – إذا كنا جاهزين وقادرين.

لكن ربما يسبب لك الصدمة عندما تدرك فقط كم ستكون مسؤولاً عندما تصبح أباً.

أحد الأيام، عندما كان ابني لا يزال طفلاً صغيراً وبدأ يأكل الوجبات الصغيرة المنتظمة، أطعمته وجبة الفطور، وجدت نفسي أفكر ما الذي سنتناوله على الغداء بعد بضع ساعات. فكرتي الأولى، كانت في الالتفات في الغرفة عن الشخص الراشد، الذي سيهتم بأشياء مثل هذه. الشخص الراشد بشكل معقول والذي سيعد وجبات الفطور، الغداء والعشاء. قبل مجيء الأطفال، كنت أتصرف أنا وزوجي بشكل عادي حيال وجبات الطعام، نحضر شيئا لأنفسنا في اللحظات الأخيرة دون تخطيط. بينما الآن أنا مسؤولة عن إطعام هذا الولد ثلاث وجبات باليوم ولمدة ثمانية عشر عاماً، كنت مندهشة!

بصراحة، لم أرَ نفسي أني ذلك البالغ أو الكفء.

لكن الحقيقة كانت، عندما رُزِقْتُ بطفلٍ، كان القرار بالنسبة لي قد أتخذ أن أمشي كل الطريق حتى مرحلة البلوغ نوعا ما. كان من الواجب علي أن أتمسك بواقع أنني كنت البالغ في الغرفة وعلي أن ألعب الدور بشكل كامل. إذا كنا ممثلين على مسرح الحياة، فعلينا أن نلبس الدور بشكل كامل. التحول الأعظم في حياتي كان عندما دخلت أكثر في مرحلة الأبوة، واكتشفت كم كان الأمر رائعاً أن تكبر. ولم يكن من الواجب علي أن أفقد الحيوية أو الجانب العفوي كما كنت أخاف.

يولد الأطفال تابعين وعاجزين. طبيعة الأم تغرس ضمن الآباء حافزاً عميقاً لضمان بقاء أطفالهم لذلك فهم في النهاية يستطيعون التفاوض مع الحياة دون حماية آبائهم. بشكل طبيعي يثور الأطفال، ويطعنون بالحدود التي نضعها لهم ليفهموا أعمدة النهاية في عالمهم، وإلا فأنهم معرضين للمجازفة أبعد وتحطمهم. وأن وضع الحدود يساعدنا على تربية أطفالنا والذين يعرفون كيفية التعامل مع الإحباط ولذلك فهم يصبحون أقوياء، قادرين على التكيف، ومعتمدين على أنفسهم.

أن وضع الحدود يساعدنا على تربية أطفالنا والذين يعرفون كيفية التعامل مع الإحباط ولذلك فهم يصبحون أقوياء، قادرين على التكيف، ومعتمدين على أنفسهم.

هذه واحدة من أكبر جوائز الأبوة :أن ترى أولادك يدخلون إلى عالم البلوغ وهم قادرون على الخوض في غمار الحياة بكل تقلباتها وصروفها وهم واثقين من أنفسهم. وذلك عندما نعرف أن الجهود التي قمنا بها لنكبر أنفسنا، بينما نصبح المشرفين المحبين لأطفالنا، كان يستحق كل تلك الآلام المتزايدة –

آلامنا وآلام أطفالن.

حان دورك الآن

بالرجوع إلى طفولتك والطريقة التي تربيت بها فان ذلك يؤثر على قدرتك لتكون هادئاً، وقائداً واثقاً للسفينة مع أطفالك.

1. هل زودك والديك بالإحساس السليم لكي تصبح مسؤولاً وبشكل ودود وواضح؟

2. كيف تمارس أنت الأبوة وبشكل متعمد بالطريقة التي فعلها والديك؟ أوهل تمارسها بطريقة مختلفة؟

3. هل هناك أوقات شعرت فيها أنه من الصعب وضع الحدود مع أولادك؟ ما الذي يثير انزعاجك؟

4. صف كل الأفكار والمعتقدات حول النمو التي ربما تؤثرعلى قدرتك لتكون البالغ والمسؤول عن أولادك؟

5. إذا واجهت غالباً الاحساس بالذنب أو الخجل الأبوي، لمن هو الصوت الناقد الذي تسمعه يرن في رأسك صوت – الأب، المعلم، المدرب، أم هو شخص آخر ما مهم – بالنسبة لك كطفل؟

6. ربما ترغب أن تقوم بالتمرين الذي قمت به مع أنجي عندما جعلتها تتخيل السلك الفولاذي الذي يمر عبر جسدها، نازلاً إلى الأسفل نحو الأرض. تخيل هذه الصورة بشكل كامل في عقلك، وشاهداً إذا استطعت أن ترتبط بقوة أعمق بداخلك والتي تمكنك من تطبيقها في التفاعلات التي تجريها مع أولادك، والتي تسمح لك أن تكون محباً ولطيفاً مع أولادك وأيضاً ثابتاً وصاحب قرار.

كيف يمكن تطبيقه عملياً
تربية الأولاد في الحياة العملية

هل أولادنا نظرائنا؟

سؤال: كشخص متعقل وروحاني، أعتقد أن أولادي هم نظرائي إلى حد بعيد. لا أشعر أنه أمر جيد إخبارهم ما يجب فعله أو حتى تحطيم روحهم، وذلك بوضع الحدود التي تمنعهم من السير وراء قلوبهم وعواطفهم. كيف سيتلاءم هذا مع الدور الاستبدادي الذي تقترحه؟

اقتراح: في عيد ميلادي في السنة الماضية، كانت هدية ابني لي عبارة عن رسالة كان قد كتبها حول طفولته، شاكراً لي مساعدته بالنمو ليصبح رجل كما هو الآن وكذلك ما سيكونه فيما بعد. من خلال الرسالة، استحضر هو الأوقات التي كان فيها منزعجاً كوني رفضت بعض الأشياء التي كان يود القيام بها. أما الآن من موقعه الجيد كإنسان بالغ، أدرك أني كنت راغبة بالتمسك بالشيءالذي فهمه الآن والذي لم يكن من أفضل إهتماماته.

لا أستطيع أن أصف المشاعر التي انتابتني من هذه الرسالة. تذكرت جيداً الأوقات التي توجب علي اتخاذ قرارات غير مألوفة حول شيء ما هو أراده. إذا كنت على اختلاف معه، كنت أدعوه باحترام أن يثبت لي لماذا لا يجب أن تكون نعم، أحيانا كان يقنعني.

ولكن عندما كنت متأكدة أن "لا" تعني "لا"، بغض النظر عن إحباط ابني أو غضبه، كان يجب علي أن أثق بغرائزي، وأن أبقي عيني على الصورة الأشمل لذلك، وحتى عندما يعني ذلك ترك تلك الابتسامات اللذيذة، والتي كنت مدركة إنها لي لو أني تراجعت عن قراري.

أدركت أيضاً أن ابني – حتى عندما كان صغيراً – كان بطريقة ما هو نظيري ومساوياً لي، على المستوى الروحي "في الحقيقة، شعرت باستمرار أنه كان الأكثر حكمة". لكني وصلت إلى فهم أن الأولاد يحتاجون إلى شخص يقودهم، وبحضور ثابت في حياتهم. حتى لو كان ذلك يعني عدم السماح لهم بفعل ما يرغبونه – مثل مشاهدة الأفلام التي تسبب لهم الكوابيس – أو التوجه إلى حفلة حيث لن يكون هناك أي إشراف أبوي.

ليس من السهل أن تؤسس لحدود وأن نخيب آمال أطفالنا، لكنك ربما مثلي سوف تفهم أن الأمر لايتعلق فيما إذا كنا أو لسنا متساويين روحيين لأطفالنا :وذلك الأمر يتم ولا داع لقوله. وهو يؤكد حقيقة أنه يقع على عاتقنا واجب والتزام حتى نعيش دور الناضج بأفضل ما نستطيع.

وهذا قد يتطلب أن تكون واعياً عند الانزعاج وعدم الراحة حول غضب أولادنا اتجاهنا. لكن لا يجب علينا تجنب تلك المشاعر غير السارة بالتنازل عن الحاجة الأكبر التي يمتلكونها – بالنسبة لنا من أجل قيادة السفينة بحنان، وقيادتهم خلال العواصف كما المياه الهادئة –.

كيف لا آخذ ذلك بشكل شخصي؟

سؤال: أجد أن من الصعب جداً أن لا أتعامل مع ذلك بشكل شخصي عندما يسيء ابني التصرف. هذا ما يجعلني أفقد توازني أوأتصرف تجاهه كما لو كنا أطفال من نفس العمر، نتعارك في

ساحة الملعب بعد المدرسة. فكيف باستطاعتي أن أبقى الإنسان الكبير عندما يثير غضبي؟

اقتراح: تخيل نفسك تبحر في قارب في بحيرة صغيرة، وأنت مرتاح جداً وتبدأ بأخذ غفوة. وفجأة يصطدم مركب آخر بك، وفي الحال تبحث عن الشخص المسؤول عن قيادته. كيف تجرأ على ترك مركبه يسير باتجاه مركبك ويصدمه بشكل طائش؟

ماذا كان يعتقد؟ يبدأ ضغط الدم عندك بالارتفاع.

كيف يمكن أن يكون غير مسؤول إلى هذه الدرجة!

عندما تستيقظ وتبحث عن الربان المسيء، لتجد أنه لا أحد في المركب! ذلك المركب قد إنْفَكَّ من حوض السفن وانجرف لوحده، وهو ببساطة قد اصطدم بمركبك لأن التيار قد جرفه باتجاهك. ولا أحد يلام على ذلك، لذلك فأنت في الحال تستقر وتبحث عن طرق لإنقاذ ذلك القارب وجذبه إلى قاربك لكي تستطيع إرجاعه آمنا إلى الشاطئ.

ما الذي تغير؟ فقط أفكارك عن الحادث. أنت أدركت أن القارب الذي انجرف إليك لم يكن موجهاً من قبل شخص ما عن قصد لكي يؤذيك. ذلك لم يكن شيئاً شخصياً مطلقاً.

ولذلك بادر لرؤية سوء سلوك ولدك على أنه شيء فقط للرغبة ليقدم نفسه إليك أو ليزعجك. ربما هو متعب أو جائع أو يحس بقلة الاهتمام منك. أوربما هو قلق من شيء ما في المدرسة، أوفقط متوعك قليلا. حتى لوتعمد ابنك أن يدير لك ذقنك يمكنك أن تنظر لترى ما هو الحافز وراء سلوكه بطريقة خرقاء للحصول على أحد احتياجاته أفضل من فعل شيء ما بطريقة ماكرة.

واحدة من أعظم الهدايا التي يمكنك منحها لنفسك هي السماح لنفسك بالحركة في الحياة بدون أخذ سلوك الآخرين بشكل شخصي. فالإعصار لا يحطم بيتا بشكل متعمد، بل يصادف أن يكون البيت في طريقه.

إمض بشكل مباشر واشعر بإحباطك وانكسارك، لكن أنقذ نفسك من العذاب الذي يأتي عندما تعتقد أن ابنك يريد الضرر بك. فهو ببساطة كالقارب الذي ينجرف في تيارات التحديات الخاصة. وتوجه نحو الأسباب الكامنة وراء سوء سلوكه، لكن إمنح نفسك الحرية لعدم أخذه بشكل شخصي.

هل بإمكاني أن أكون القائد وأبقى الممتع؟

سؤال: الآن أحاول أن أقود السفينة، وأنا أشعر أني في خطر أن أصبح صارمة جداً. أعتدت أن

أكون حرة جداً وأرى الآن أنه من الأفضل لأطفالي أن أكون أكثر صرامة كلما كبروا اكثر، لكني لا أريد أن أتحول إلى أمي، والتي كانت جدية جداً وصارمة. كيف بإمكاني أن أكون قائداً للسفينة وأماً مرحة؟

اقتراح: الأطفال مبرمجين للاستمتاع بالحياة. والشكر للآلهة !ودونهم سيكون العالم قاتم وكئيب، وكل واحد يجرجر قدميه للقيام بالأعمال الموضوعة في قائمة، ويضع إشارة أمام الأشياء الواجب إنجازها.

تذكري أن رقاص الساعة يتأرجح من جهة إلى أخرى قبل أن يستقر في الوسط. وأنه لشيء مألوف أن تستغرقي وقتاً قليلاً لإيجاد مكانك المناسب عندما تضطلعين بدور قائد السفينة دون التضحية بسعادة الاستمتاع بالحياة مع أطفالك. ومع مرور الوقت ستصبحين مرتاحة أكثر بوضع الحدود عندما تكون مطلوبة وملائمة، على سبيل المثال، عندما يريد أطفالك اللعب بأعواد الثقاب أو يقفزوا من السطح.

يروي لنا إكهارت تول حكاية ظريفة وذلك عند مروره بالمدرسة التي أغلقت منذ برهة من أجل العطلة الصيفية وقد علقت لافتة كبيرة تقول "كونوا سالمين!"كما أنه فكر بهذه النصيحة للطلاب المتوجهين لقضاء عطلهم، وضحك عندما تخيل أن الأولاد يعودون من العطلة في بداية السنة الدراسية التالية. يقول إكهارت :"الطالب الأكثر نجاحاً سيقول :أنا كنت سالماً جداً جداً في العطلة!" وبوضوح أكبر، نريد من أطفالنا أن يكونوا آمنين وأن يستكشفوا العالم وأن يستمتعوا.

إن وصيتي هي :عندما تواجهي بقرار يحتاج أن تكوني فيه مرنة أم ثابتة مع أطفالك، توقفي واختبريه في نفسك. واستمعي إلى ما تمليه عليكِ غرائزك وهذا هو أفضل شيء للعمل. ثقي بنفسك.

أبقِ في دور القائد بثقة. ليس من الضروري أن تصبحي مثل أمك أو أن تعطي إنطباعاً مثل أي ضابط في الجيش. إذا كان اليوم مناسباً لتناول البوظة على الفطور أو الإعلان أنك تستطيع البقاء بالبيجاما طوال يوم العطلة، قم بذلك بكل الوسائل! آخر شيء أريده من الآباء هو أن يقرأوا كتبي وأن يفكروا أنه عليهم التوقف عن كونهم حمقى وغير جديين مع أطفالهم. لا تنسِ :بالرغم من أن قبطان السفن يقودها بثقة ويعرف كيف يبحر في البحار الهائجة، لكنه أيضاً يأخذ المسافرين دورة في ساحة الرقص!

يذكرنا الأولاد باللعب، بالإستكشاف، وملاقاة الحياة بعاطفة عظيمة. بينما من الواجب عليك أن تكون الكبير مع أطفالك في الغرفة، لا تدع ذلك، أبداً يضع نهاية لملء أيامك بالمتعة والفرح.

الفصل الثالث

إرمِ لقطة الطفولة بعيداً

الحقيقة ألطف دائماً من الحكاية التي نقصها لأنفسنا عنها

بايرونكاتي

عرض إليّ فينكل بعض الإحصاءات، عن الآباء في مقالة في نيويورك تايمز، حول نوعية الحياة بعد إنجابهم الأطفال. "في دراسة صدرت في صحيفة ذا ساينس "The Science"، نقل الناس فيها تجاربهم العاطفية 16نشاط خلال اليوم السابق :العمل، التنقل، الرياضة، مشاهدة التلفاز، الأكل، والتواصل الاجتماعي وهلم جرا. وعانوا من عاطفة سلبية مع الأبوة أكثر من أي عمل آخر. وكذلك عانوا من الإنهاك اثناء ممارسة الأبوة أكثر من أي نشاط آخر".

أمرمُرَوَّع، إيه؟ ما الذي جرى لأفراح الأبوة – وتلك القُبل الرقيقة والتودد المرح؟ في الوقت الذي كانت فيه قطعة فينكل الأدبية مملة القراءة "ولقد اقتبس احصاءات تعكس الارتفاع الحاصل للمراجعين في عيادة الكآبة بعد الأبوة"، والتي أثارت جدالاً واسعاً على صفحتي على الفيس بوك وفي البيوت عبر البلاد دون أدنى شك.

عندما ندرك فقط تناقضاتنا حول ممارسة الحياة أمام أنفسنا – بما فيها تربية الأطفال – عندها نستطيع أن نجد طريقنا لقبولها.

وبمقدارضرورة المقال وأهميته، على كل حال، فقد جعل القراء يشعرون بوطأة الأبوة، بسبب الطلبات التي لا تنتهي، وليس هناك أي ضوء في نهاية النفق. إنّ التحديق في ثمانية عشر عاماً من

الأرق، والضغط المالي، والفرص المتناقصة للجنس ليس أمراً مغرياً. في الوقت الذي لن أقدم فيه أي إيحاء أن الكآبة يمكن ببساطة أن تُخفّف عبر تغيير الموقف، وأعتقد أننا لا نقوم بأشياء محببة ولا نمارس الجنس عندما نجد أنفسنا محبوسين في ظروف سلبية. والحقيقة، هي أن تربية الأطفال أمرشاق حقاً. وأن المحافظة على أنفسنا بمعايير أسطورية من السلوك"صبورين دائماً، ولسنا غريبي الأطوار" تقوي الكآبة التي كان يتحدث عنها فينكل فقط.

إن الأبوة هي عمل شاق. عندما يطلب طفلك، "أريد المعكرونة بالزبدة!" بعد تحضيرك للطعام الطبيعي والصحي غير المعدل وراثياً " "GmoNonمن أجل الغداء.

كذلك أمرٌ مزعجٌ أيضاً أن تجد الطعام تحت السرير ومن يستطيع أن يُحَلل مكونات الطعام الذي يمكن أن تجده هناك.

والأبوة أيضاً هي أمرٌ مرهقٌ. أبلغتني إحدى الأمهات أن أعظم طموحاتها في حياتها كانت أن تنام ليلة واحدة دون أن تستيقظ.

الخدعة لا تجعل التجارب غير السارة تَفُرُّ، بل تقيم السلام معها.	وبالقدر الذي نطمح أن نتحرك فيه بشكل واع خلال أيام أبوتنا، كوننا مسؤولين عن الإهتمام بالطفل وإطعامه فلا نلغي شخصيتنا أونتخلى عن حاجاتنا، وأمزجتنا، أو رغباتنا. ونشتاق للقراءة ساعات أو الذهاب للحمام دون شاهد.

وبشكل طبيعي نشعر أننا مستاؤون دائماً. وهناك لحظات نفقد فيها السيطرة على هدوءنا. ونقول أحياناً في بعض الأيام أشياء نتمنى ألا نكون قد تلفظّنا بها. هذه هي الأبوة تماماً. والخدعة لا تجعل التجارب غير السارة تَفُرُّ، بل تقيم السلام معها.

متلازمة لقطة الطفولة الفوتوغرافية

في كتاب الأبوة من دون صراعات القوة"Parenting Without Power Struggle " قدمت الفكرة التي تقول أننا نقبل طفلنا في الظروف القاسية أحياناً، ليس بسبب سلوكه الإشكالي لكننا نقبلها بسبب مقارنة طفلنا الحقيقي الموجود أمامنا مع ما أشير إليه من لقطات طفولتنا. تقول لقطة الطفولة، "بالتأكيد، ماما!" عندما نطلب من طفلتنا أن تكف عن الهذر، في الوقت الذي يطلق الطفل الحقيقي

الأنين. تقول لقطتنا الطفولية، "شكراً لأنك ذكّرتني ."!وعندما نطلب منه أن يبدأ بكتابة وظائفه، بينما طفلنا الحقيقي، يجلس منتشياً أمام التلفاز، ويتصرف كأننا غير موجودين. وتنسجم لقطات طفولتنا المحببة على العموم الواحدة مع الأخرى، نتشارك بالألعاب، والعناق، وآخر قطعة من الكاتو. نظرائهم الحقيقيون – حسناً، أعتقد أنك التقطت الصورة –

ونحبط عندما لا يطابق طفلنا الشخص الذي نريده أن يكون، ولا نفقد هدوءنا لأنه مزعج أوغير متعاون. ولكننا نفقده لأننا نعتقد أنه يجب ألا يكون مزعجاً أو غير متعاون. وبكلمات أخرى، تكمن الصعوبة أننا حاضرون تماماً مع كل ما يجري مع أطفالنا، ويعززه عدم المطابقة بين لقطات طفولتنا – التي تتواجد في مخيلتنا فقط – ومع طفلنا الذي هو أمامنا من لحم ودم.

تكمن الصعوبة أننا حاضرون تماماً مع كل ما يجري مع أطفالنا، ويعززه عدم المطابقة بين لقطات طفولتنا – التي تتواجد في مخيلتنا فقط – ومع طفلنا الذي هو أمامنا من لحم ودم.

وسرعان ما نتحول إلى مزاج محامي أو ديكتاتور، ليس لأن طفلنا "يجعلنا" كذلك بسلوكه السيء ولكن القصة هي – ابتلاعنا – "حبة ذاكرة" التي أثرت علينا بشكل سيء. وتتضاعف القصة المزعجة بجيش من الوكلاء والذين يقيمون دعوى من أجل دعم وتبرير شكوانا.

إذا وجدت نفسك تفكر، أن على جيفري أن يساعد في أعمال البيت بمرح أكثر، وسيقدم فريق المحامين في دماغك بحماسة الدليل لدعم ذلك الاعتقاد، ومناقشة الافكار هكذا، تجعله مهتماً بنفسه فقط! وعليَّ أحياناً أن أوبخه كي يرفع منشفته من أرض الحمام!

وتصبح هذه القصص والمعتقدات حيادية فقط عندما نكتشف أن وراء سلوك طفلنا المزعج فهمه الخاص: أن جيفري يجب ألا يساعد في أعمال المنزل بمرح، لأنه بالتأكيد مراهق وهو في وسط الجرعات المتكوّمة من المشاكل القادمة.

أو أن على جيفري أن يقاوم طلباتي بعدم المساعدة. لأنني أطلب منه ذلك بسخط وسخرية.

عندما نرى طفلنا – وحياتنا – من منظور أوسع، نصبح أكثر قدرة على التوافق مع الحقيقة عوضاً عن الشجار معها. إذا كنا بحاجة لأن نجري تغيرات، يمكننا أن نرد من موقع القوة بدلاً من التصرف من موقع اليأس. وأن تحرير أنفسنا من أعراض لقطة الطفولة يعني التوقف عن دفع الحقيقة جانباً، معترفين

بمقاومتنا لها ولندعها تتحرك. وكما يقول المتحدث والكاتب بايرونكاتي Byron Kati بشكل ظريف، "عندما تتجادل مع الحقيقة، تخسر فقط 100% من الوقت".

تماماً كما يمكن أن نناضل من أجل قبول طفلنا – مفضلين لقطة الطفولة على لقطة الحقيقة – كذلك يمكن أن نصارع من أجل قبول حقائق الحياة مع الأطفال هذه الأيام، والتي يمكن أن تتشابه قليلاً مع ما تخيلناه.

ولكن هنا تكمن الفرصة الذهبية للامتداد والنمو.

بالنسبة للبعض، هي أشياء صغيرة: لم نتخيل الانضمام إلى PTA "جمعية الأب المعلم"، ولكن عندما نحاول مرة أخرى أن نكتشف شعوراً غير متوقع من الصداقة الحميمة ونحن نقدم المساعدة في بيع الخبز. أو يمكن أن نكون دعاة سلام مخلصين ونجد طفلنا مسحوراً بالأسلحة. أنظرعجباً، نجد أنفسنا ونحن نلقي قلبنا وروحنا في لعبة المطاردة الليزريةlaser tag مع طفلنا وزملائه.

وعندما نبقى عنيدين بدلاً من قبول الحقيقة، نعرض أنفسنا لخسارة بعض التجارب المرعبة.

النمو عكس التذمر

معظمنا تقريباً يزاوج بين لقطات حياة طفولتنا المثالية والحياة الحقيقة التي نعيشها. فبالنسبة للبعض، أن اللقطة الطفولية هي أم مبتسمة وأب مكشر وسط أطفال سعداء وكلب العائلة، أما الحقيقة فيمكن أن تكون طلاق قاس وترتيبات الوصاية المرعبة. وبالنسبة للآخرين، لقطة الطفولة هي واحدة، مجموعة من الأطفال يدورون في البيت. أما الحقيقة يمكن أن تكون طفل عاجز، محجوز في كرسي المقعدين.

وأب آخر يمكن أنه قد تخيل حياة سهلة وإجازات قرب البحيرة ومدرسة خاصة للأطفال. ويمكن أن يكون الانكماش التجاري قد جعل العائلة تقع في ضوائق عسيرة، وأصبحت محشورة في شقة صغيرة في حي فقير من أحياء المدينة الذي تجنبوا السكن فيه بشكل دائم.

وبالكاد نستطيع أن نسيطرعلى حياتنا بشكل فعال بالرغم من وضعنا خطة احتياطية عندالانعطافات غير المتوقعة. وتحمل معها حياة البشر فرص غير معدودة إما للمقاومة أوالتكيف. لقد شاهدت الناس يعيشون في ظروف مشابهة – مرض خطير، إدمان، وبيوت مرهون لهم مواقف مختلفة جذرياً من أوضاع حياتهم. الذين يقاومون يمكن أن يعانوا لسنين، يكفرون بالله، وأزواجهم السابقين، أو والديهم "الذين جعلوهم" يتعاملوا مع تحديات لم يجابهوهامن قبل. وآخرين يمكن أن يتصالحوا مع حياتهم،

يسيروا فيها بتواضع، وقبول، وتقدير لأصغر لحظات السعادة.

كي نكبر بدلاً من التذمر حول المزاوجة بين لقطات طفولتنا المثالية وحياتنا الواقعية يتطلب الأمر أن نصرف من ذهننا الكثير من الأشياء. ويصادف أنه يُعرض علينا مئات المرات في اليوم الفرص لكي نصادق على اللحظة الصعبة وبالأحرى تحمّل الموقف. وتصل جميعها إلى خيارات صغيرة – القرارات الصغيرة التي نتخْذها من لحظة إلى أخرى هي كيف نقارب ما يجري أمامنا –

أحياناً يكون أمامنا طفل مرهق baby poop يُقطر حفاضه على أرجلنا. كما أبلغني صديقي إيليشاElisha قصة أنه وقع في شرك رحلة فوق البحار مع طفله، والذي – من أجل الدقة – كان يعاني من ألم في معدته. وكان من الممكن أن تكون الرحلة أكثر سهولة لو أنه وزوجته قد جلبا معهما المزيد من حفاضات الطفل.

يصادف أنه يُعرض علينا مئات المرات في اليوم الفرص لكي نصادق على اللحظة الصعبة وبالأحرى تحمّل الموقف.

"كان علي أن أقرر فقط أن أكون حاضراً مع كل ما كان يجري في تلك اللحظة، حتى عندما بدأ حفاض أبني كريه الرائحة وهو يتسرب على بنطالي النظيف. كان هذا أمر مضحك جداً، دون أية مقاومة لما كان يجري، وبالحفاظ على هدوئي وتفهمي للأمر وجدت سعادة وسط كل ذلك الجنون !وكنت وزوجتي على وشك الانهيار من كل ما جرى".

وليس صعباً أن تتخيل نسخة بديلة لتلك القصة من أول الأمر لآخره، "لن تصدق مقدار ما عانيت في تلك الرحلة! لقد كانت جهنم! – أسوأ تسع ساعات في حياتي – ".

مرة بعد أخرى أنا مرعوبة من الصبر والفضيلة التي شاهدتها والآباء يطلقون رباطهم لحياتهم الطفولية لصالح حياتهم الواقعية، حتى عندما واجهتهم تلك الصعوبة القاسية، مثل معاناة الطفل من ألم حاد بالمعدة. يمكن أن تقول "ليس لدى أولئك الآباء أي خيار آخر" لكن لديهم؛ نحن جميعاً لدينا الخيار، في كل لحظة :هل علي أن أقاوم ما يجري أمامي وأعيش في مرارة وإحباط، أوهل سأعّد جسدي، وروحي، وذهني إلى الطريقة التي تبدو فيها الأشياء كما هي، وأدعُ نفسي كي تكون في سلام؟

بالطبع، لا يعني أياً من ذلك بأننا يجب أن نتجنب القيام بأي شيء نستطيع لتحقيق التغيير عندما يقتضي الأمر؛ وأنا لا أدافع بشكل سلبي تاركاً الحياة تطوينا. ولكن كما يقول المثل، "ما تقاومه، يستمر". وهناك الكثير ممكن أن يقال من أجل vision board رؤية صورة واضحة للحياة التي نريد اختراعها،

فعلينا أن نلقي جانباً اللقطة الفوتوغرافية لطفولتنا حول ما يجب أن يحدث كي نستطيع أن نستمتع بالحياة مع الأطفال والتكيف مع الظروف المحيطة بنا، كما هي تماماً.

الحسرة على حياتك القديمة

بعد أن عاشتْ حياةً هادئةً قبل مجيء الأولاد تضمنت دروساً للرقص خمسة أيام في الأسبوع وورشة رسم منتظمة، وجدت سيلفي نفسها تطوف في بحر من طلبات أبنائها التي لا تنتهي.

"أشعر أنني متوقفة عن كل الأشياء التي تغذي روحي"، واعترفت "مع ذلك فأنا أحب أطفالي من أعماق قلبي".

مثلها مثل أنجي وإيريك، كانت محطمة لشعورها بالذنب لانتهاكها "شروط" الأبوة. وأنها "أكثر صعوبة مما كنت أعتقد. وأعرف كل الأشياء التي يجب الاحساس بها – الحب، والعرفان بالجميل، والبهجة – وأشعر بهذه الأشياء بعض الأحيان.

إلا أن زوجي يعمل ساعات طويلة، وأبقى وحيدة مع طفلي الصغير ذو السنوات الأربع وهو في بداية مشيه. أشعر وكأن أجزاء من جسمي تموت. وأجد نفسي دائماً أتصفح صفحتي على الفيس بوك لأرى ماذا كتب أصدقائي من جديد، محاولة أن أبقى متواصلة مع العالم الخارجي بعيداً عن التدريب التافه وعن بارني. وأشعر بالرعب لما أحسه من موتي، أقتل نفسي عاطفياً عندما أكون مع أطفالي: موجودة، ولكن لست موجودة".

مع أنّي وسيلفي قد تحدثنا حول أهمية إيجاد الوقت للقيام بأشياء أحبتها، وكان واضحاً أن أخذها بعض دروس الرقص لن يعمل على إلغاء مقاومتها لطلبات حياتها اليومية. وشكّكت أن مصالحتها مع حياتها الراهنة كان يقتضي منها أن تحزن على النموذج الذي كان عليها أن تدعه يمضي. ودون القيام بذلك، سوف تبقى محجوزة في تلك المساحة، ولم تعد تعيش الحياة التي اعتادتها سابقاً قبل أن تنجب أطفالاً وهي غير ناجحة في الحياة التي تعيشها الآن.

والأبوة في هذه الحالة القائمة جزئياً هي وصفة لتحديات تربية الطفل؛ وعندما يشعر أطفالنا بفتورنا، سيفعلون كل شيء مطلوب من أجل إقناعنا، حتى لو استخدموا نوبات الغضب، والإعتداء، أو التحدي. وأبلغت سيلفي :"أن الطريقة الوحيدة من أجل تحييد حزنك في الحياة مع الأطفال هو أن تحزني. وهذا يقتضي منك

والأبوة في هذه الحالة القائمة جزئياً هي وصفة لتحديات تربية الطفل؛ وعندما يشعر أطفالنا بفتورنا، سيفعلون كل شيء مطلوب من أجل إقناعنا، حتى لو استخدموا

نوبات الغضب، والإعتداء، أو التحدي.	التحول نحو مشاعرك، حتى لو كانت غريزتك تدفعك نحو الابتعاد عنها". وطلبت من سيلفي أن تهدّأ نفسها وأن تتعطف نحو المشاعر الكامنة وراء مقاومتها.

وأخبرتني بدورها قائلة :"أشعر أنني مستاءة ومعاقة. ويبدو الأمر وكأنني مختنقة أومعاقة، ثم أشعر بالخجل لإحساسي على ذلك النحو. ومع ذلك، أردت أن يكون لي أطفال؛ وليس خطئهم أن لهم حاجات أو أنهم لا يستطيعون منحي الإثارة التي أحصل عليها من العالم الخارجي".

وطلبت منها أن تقدّم شعورها، دون المرورخلسة في رأسها حول ما كان يجري. "ماذا يذكرك ذلك الاحساس يا سيلفي؟ كم هو مألوف – ذلك الإحساس – بكونك مغلقة أو معاقة؟".

جلستْ هادئة بضع دقائق، ثم أجابت :"أعرف هذا الإحساس. وهو مثل طفل لم يرد سوى أن يرقص وأن يكون واسع الخيال فقط، ولم يكن مسموحاً لي القيام بها. كانت دروس الرقص لا سبيل لنقاشها في عائلتي، والأعمال المدرسية لا نهاية لها ولأنني أمتلك ذهناً خيالياً لم أرد أن أنزعج بالواجبات المملة، لذلك شعرت.... أنني معاقة".

أدى كشفها لهذا الأمر إلى ظهور حزن عميق لكونها تربت عند والدين يحاولون تغييرها. كان والديها عاقدي العزم؛ من مهاجري الجيل الأول، وقدموا التضحيات الهائلة من أجل تربية طفلهم في بلد وفّر الكثير من الفرص التعليمية والنجاح المالي الذي حلموا به. لكن سيلفي كانت طفلة سليمة العقل ومبدعة كانت هوايتها في التعبير عن نفسها من خلال الحركة والفن. ومثلها مثل كل الأطفال، كانت أحد أعظم حاجاتها أن تشعر بأنها مشهورة ومدللة، كما هي، من قبل والديها. وكانت بحاجة لتعرف إنها كانت شيء مبهج لهما. وأبلغتها "أنه أمر جارح لشابة صغيرة تشعر بأنهم مخيبي الآمال لأولئك الذين يحبونها أكثر" وهو "أمر مشابه لكونك أبلغت أن هناك شيء خطأ في حجم قدمك السابع والثلاثين لأنها لا تلائم حذاءً حجمه ست ثلاثون أخبرت أنه يجب أن تكوني قادرةً على انتعاله".

"هذا الجرح – وهذه الرغبة في أن تكوني حرة في التعبير عن مؤهلاتك الفريدة واهتماماتك – يمكن أن يعزز بعض الإحباط الذي تشعرين به الآن مع أطفالك، بما أنه عليكِ أن تقلصي اهتماماتك من أجل العناية بأطفالك كل يوم. هذا أمر مفهوم بالنسبة لي أن تشعري بالامتعاض؛ وهو، في الحقيقة، – خسارة كبيرة – أن تدعي الأشياء التي منحتك الإحساس بالسعادة والنشاط تمضي بينما عليكِ أن تشرعي في أعمال الأبوة الدنيوية".

في جلستي مع سيلفي في الأسابيع التالية ركّزت على مساعدتها في السير أعمق مع مشاعرها

غير المحلولة التي أجبرت لتكونها، وما لم تكن في أعوامها الأولى. وشجعْتها كي تعترف وتترك مساحة لمشاعرها، وأن تكون جاهزة للإحساس المرافق لها في جسدها – الوطأة، الانقباض، والارتجاف – دون الخروج منها أو الدخول في سرد ذهني حول الشيء الذي كانت تختبره.

في الوقت الذي بقيت فيه ثابتة وجاهزة لما شعرت به عندما أبتلت بحزنها، بدأت عواطفها المؤلمة تضعف بشدة. ولقد اندهشت أنها عبر ترك نفسها تختبر المشاعر الكامنة وراء مقاومتها وسخطها، استطاعت أن تبدأ الحركة من مكان محبوب ولطيف – نحو نفسها وتجاه أطفالها –. ولما حصل هذا التحول، لانتْ سيلفي، وفي الحقيقة، بدا كل سلوكها أكثر استرخاء.

بعد عدة أسابع على بدايتنا، شاركتني سيلفي الرأي التالي: "لا أعرف تماماً كيف حدث ذلك، لكنني أجد نفسي أكثر صبراً مع أطفالي – وأستمتع – باللحظات القليلة أكثر.

وأصبحت أقل اهتماماً بالاتصال في هاتفي لأعرف ماذا يجري في "العالم الحقيقي" وأكثر اهتماماً بالأشياء التي تجري مع أطفالي. والأمر المذهل كيف أن عدم الاختباء عن مقاومتي قد حررتني منها!".

عندما يطلق الغضب العنان للغضب

أُدهش أحياناً عندما تظهر للسطح مشاعر مراجِعة مقموعة طويلاً وغير محلولة وبسرعة تصبح جاهزة لمواجهتها. كانت سيسيليا أمٌ لطفلةٍ عمرها خمس سنوات وابنٍ عمره ثمانية عشر شهراً. وكانت تصف نفسها بأنها امرأة لطيفة، أجرت معي جلسة على الهاتف لأنها كانت تغضب عندما تُظهر إبنتها غضباً. "كطفلة، لم يكن مسموحاً لي أن أغضب. وأريد أن تعرف إبنتي أن بإمكانها أن تعبرعن اضطرابها، ولكن عندما تفعل ذلك، استشيط غضباً".

وسألتها فيما إذا كان جزءٌ من شعورها ذلك لأن ابنتها تخرق قاعدة – يجب ألا يغضب الأطفال – عندما أصبحت هائجة. إعترفت أنها شعرت بذلك الأمر. واقترحتُ عليها أن ذلك قد يولّد مشاعراً حول حقيقة أنه في الوقت الذي كان عليها أن تدفن اضطراباتها كطفلة، كان مسموحاً لطفلتها التعبيرعنها، فوافقت. لم يكن أمراً سهلاً التوفيق بين المعيار المزدوج الذي كانت تواجهه – لرغبة في جعل ابنتها تعبر عن مشاعرها المزعجة بينما كان عليها وهي طفلة أن تقمعها –.

ودعوتها إلى مجرد جلسة مع غضبها، وأن تسمح له بالوجود دون محاكمته.

"أين تشعرين به في جسدك؟ صفي ذلك الإحساس لي".

إنه مثل الذعر. أشعر به في معدتي، وأحس أن قدميّ ترغبان بالحركة – كأنني أريد أن تمضي الأشياء أسرع – ويشبه الأمر كذلك الرغبة بالهروب"، وأكملت قائلة بأنها تشعر أن وجهها متوتر، كما لو إنها كانت تركز بشدة – أحاول أن أجعل شيئاً ما يحدث –.

"لا تنشغلي في تحليلها. فقط أبق مع ما يجري وشاهدي فيما إذا كان هناك أية مشاعر أخرى، أيضاً مثل الحزن، أو الخوف، أو الشوق"وحالما قلت هذا الأمر، قالت :"نعم، الحزن. والشوق".... وبدأت بالنشيج، وتمكنتْ من الشعور بعمق الحزن المحيط بكل شيء تمت إثارته.

بقيتْ هادئة، وتركتها تعرف أنني أقدم بعض الكلمات في هذه المسألة أو تلك، محاولة عدم الدخول عنوة في العملية.

وصفت الشوق كحفرة سوداء. "أستطيع فهمها إنها هناك لكنها كبيرة جداً ولا أستطيع الوصول إليها لأني أعرف أنني لا أستطيع.... ليس لدي ما تريده" وأبلغتني أنه لم يكن مسموحاً لها كطفلة أن تبكي أو أن تطلب أشياءً. بالرغم من أن والديها وأخوتها يعبرون عن غضبهم بشكل روتيني، كان ممنوعاً عليها أن تفعل "وكنت أوبَّخ ويُطلب مني الذهاب إلى غرفتي حتى أعود فتاة "صالحة" مرة أخرى. وكنت أبقى هناك بقدر ما أستطيع، أستشيط غضباً لكنني أحاول تبريده. كنت فتاة، وكان يُنتظر من الفتيات أن يَكُنَّ هادئاتٍ وصالحاتْ، ولا يسببّن أية مشاكل".

"إنها شجاعة كبيرة منك، سيسيليا، أن تبقي مع هذا الحزن وأن تفسحي المجال له. وأشكرك على هذه الشجاعة"، ولما هدأ بكائها، أبلغتني إنها غالباً لا تبكي أبداً. وأعتقد إنها كانت مندهشة كيف ظهرت تلك المشاعر القديمة إلى السطح عندما أتاحت لها المجال.

وفي محادثاتنا اللاحقة أبلغتها إنها ليست الوحيدة التي ستستفيد من السماح لمشاعرها بالاختبار؛ بل وحتى ابنتها ستستفيد أيضاً. "إن الغضب هو التعبير الخارجي عن الأذى. ومن المحتمل أن تجدي نفسك أقل غضباً مع ابنتك لأنك تركت لحزنك أن يعبر عن نفسه".

وأبلغتها أيضاً أن سلوكها هذا الطريق، سيكون أفضل قدرة على مساعدة إبنتها في خوض غمار أحزانها عندما تصاب بالإحباط بدلاً من الوقوع في نوبة غضب.

وفي اللقاء التالي معها، أبلغتني سيسيليا أنعالماً جديداً قد انفتح أمامها بسبب ذلك الاختراق. قالت إنها لم تكن تتصور إنها يمكن أن تكون أقل رد فعل. "حتى زوجي لاحظ الهدوء في صوتي" وكان من الصعوبة بمكان أن تقول كلمة "لا" لابنتها، وما تزال مضطربة عندما تقول لها ابنتها "لا" متحدية. وتحدثنا عن الأرضية والخلفية التي جاء منها ذلك الرعب. وطلبت منها أن تقول "لا" بصوت عالٍ عدة مرات – ليس كدعوى قضائية، ولكن كإعلان –.

"أشعر بها مثل ضغط كبير أو طاقة في بطني، لكني لا أستطيع إخراجها. وأشعر بالاختناق بسبب ذلك الاحساس" لم أستطع أن أدفعها. ثم بدأت بالبكاء. ثم سمعت منها كلمة "لا!" لقد كانت تجريبية لكنها قوية، وبعدها سيل من الدموع. وعندما أصبحت "لا" أكثر قوة قليلاً، بكت وبكت سيسيليا.

وفي نهاية الجلسة، كانت أكثر خفة. وضحكنا كم هو أمر مثالي أن يكون لديها طفلة مشاكسة وقوية الإرادة مثلها. قلت لها، أليس الأمر مهماً، سيسيليا، كيف تعمل الطبيعة؟ ولا يرسل لك طفلة خنوعة باردة؛ لقد منحك طفلة قوية – طفلة يمكنها أن تقول – هنا يبدو وكأنها تؤيدك، ماما !وهكذا يمكنك التخلص من تلك المشاعر القديمة حول التعبير عن الحاجات، لعلمك إنها تستطيع التعبير عنها بشكل جيد".

وكما ناقشنا، أن أطفالنا غالباً ما يحفّزوا عملية شفاء ضخم داخلنا، إذا ما خضنا معهم تجارب قاسية من خلال إتاحة الفرص للمشاعر القديمة في التعبير عن نفسها. هكذا كانت قضية سيسيليا، حيث شجعني توقها للشفاء من الجروح القديمة المؤلمة.

غالباً ما يحفّز أطفالنا عملية شفاء ضخم داخلنا، إذا ما خضنا معهم تجارب قاسية من خلال إتاحة الفرص للمشاعر القديمة في التعبير عن نفسها.

في المثالين السابقين، ترتبط مقاومة المرأتين "بما هو" متعلق بحياة أبوتهما التي قد تأثرت عميقاً وبقوة بالأعمال غير المنجزة من طفولتهما. أريد أن أسجل ملاحظة هنا في الوقت الذي هو من المهم تماماً النظر إلى الماضي من أجل حل اللغز إذا كنا نختبر رد فعل عاطفي هام في حياتنا الراهنة، فأنا لا أؤيد أن نلقي اللوم على والدينا في كل محننا الراهنة، أو أن نغض النظر عن تأثيرالتوترات الجارية. التوتر بالزواج، وصعوبات العمل، والتحديات الاقتصادية، واختلال التوازن الهرموني في الجسم كلها يمكنها أن تساهم في المقاومة التي نشعر بها نحو أطفالنا أو حياتنا.

الإعتماد على أطفالنا يجعلنا نشعر بالخير

الإعتماد على أطفالنا يجعلنا نشعر بالخير، وفيما ما يخص أطفالنا يظهر بوضوح أيضاً عندما نراهم كخدم لغرورنا، الوسائل التي نشعر بها أفضل عن أنفسنا. ويمكن أن نكيل المديح لابننا عندما يربح لعبة الحظ لأننا نمتلئ فخراً من نظرات الإعجاب التي يبديها الآباء الآخرين الجالسين على المدرجات، أو يمكن أن نسرف في الإنتباه على طفلتنا عندما تتصرف على نحو مهذب مع الضيوف في حفلة، ونشعر بالغرور الذاتي عندما يشيرون كم هي فتاة مهذبة وخلوقة، وليس هناك أي خطأ بالشعور بالسعادة، عندما

يدرك الآخرون مدى ذكاء أطفالنا ولطفهم. إلا أن أطفالنا متناغمين بشكل شديد مع مشاعرنا؛ إنهم يريدون موافقتنا ويعرفون قواعد اللعبة للفوز بها. وعندما نريدهم أن يتصرفوا بطريقة محددة كي نشعر على نحو جيد، نخلق بذلك جرحاً لأننا نؤسس الظروف لحبنا وقبولهم.

> إن قبول أطفالنا كما. هم يسمح لنا معرفتهم كشخصيات مستقلة وبقواهم الخاصة وتحدياتهم.

ولذلك فإن قبول أطفالنا كما. هم يسمح لنا معرفتهم كشخصيات مستقلة وبقواهم الخاصة وتحدياتهم.

ولا نطلب منهم التعويض لعدم استقرارنا. ولا نجعلهم مسؤولين عن مشاعرنا. ذلك يجعلنا نقبل مواطن ضعفهم دون الخوف أننا سنخسر الأهمية في أعين أولئك الذين يقيّموننا على أساس إنجازات أطفالنا. وكل ذلك يحررنا من الإنعكاس الذاتي السلبي، وبهذا يمكننا أن نربي أطفالنا، كما هم، بالحضور والوعي.

قبول الإختلال الوظيفي كشكل من أشكال المقاومة

أن قبول الاختلال الوظيفي كشكل من أشكال المقاومة يسمح لنا أيضاً بالمواجهة بدلاً من الاختباء وراء أية تحديات يمكن أن يتعرض لها أطفالنا. كانت ليزا أم للطفل لوك ذو الخمسة عشر ربيعاً. وكانت تعلم أن علامات إبنها تتراجع، لكنها عزت ذلك الأمر إلى كون المرحلة التاسعة أكثر صعوبة من المدرسة الوسطى. وعندما عاد لوك من حفلة شرب إلى البيت، وبّخته لكنها اختارت تصديق وعده بأنها الأولى والأخيرة. "أكره طعام، ماما".

وعندما وصل أصدقائه إلى منزلهم وتوجهوا خلسة إلى غرفة لوك دون أن تلتقي أعينهم، عزت الأمر إلى سلوك الطفل المراهق الأخرق. وعندما واجهت إبنها برائحة الطعام المنبعثة من غرفته، صدقّته عندما قال لها أنه لم يلمس الطعام ومن المحتمل إنها كانت رائحة منبعثة من السلك الذي كان يحرقه. أرسل لها مدرسين لإبنها لوك بريدين إلكترونيين يقولان فيهما أن ابنها سيرسب في إمتحان الفصل الأول في مادتهما. أسمعته محاضرة عن ضرورة العمل بشكل أكثر جدية، لكن شيئاً لم يتغير. وأخذ لوك ينام حتى الظهيرة في العطل الاسبوعية؛ وأقنعت نفسها أن الأمر عادي لفتىً في عمره. بكلمات أخرى، قاومت وضع إبنها الحقيقي، ورفضت الإعتراف أنه من الممكن أن يكون ناتجاً عن مشكلة حقيقة، حزن، أو مسائل أكاديمية بحاجة إلى عناية.

لم تكن ليزا أماً سيئة أومهملة؛ لقد اهتمت كثيراً بإبنها وأرادت له حياة جيدة. لكنها رفضت الإعتراف بالحقيقة، واختارت أن تراه الطفل البريء والسعيد الذي كان يوماً ما. وأن رفضها لما ظهر لدى لوك قد سمعت إكهارت تول يطلق عليه "قبول الإختلال الوظيفي". ودون أي انتباه أنسلوكه يمكن أن يشير إلى مسائل بحاجة إلى علاج، وقبلت ببساطة شروح ابنها أنه لا يحب الكحول، ولم يستخدم الوعاء للطعام، وأن تراجع دراسته ونومه المتأخر حتى الظهيرة هي أشياء طبيعية في مرحلة الطفولة. وبدا القبول في الحقيقة شكل من أشكال المقاومة السلبية أو الهروب من حقيقة سلوك إبنها – قبول الإختلال الوظيفي للحقيقة.

ولم يحدث شيء حتى رسب لوك في المادتين حيث أتت إليّ ليزا. واكتشفنا أنه يعاني حقاً من الكآبة بسبب مشاكل إجتماعية، ومشاعر قديمة عن طلاق والديه، وفجواتٍ كبيرةٍ في مهارات الرياضيات جعلته غير قادر على العمل. كان لوك يحاول أن يخدّر نفسه بالطعام، والكحول، والنوم. وصُدمت ليزا عندما اكتشفت حجم المشكلة التي كان يعانيها إبنها عاطفياً، واختارت أن تنظر في الاتجاه الآخر، خائفة من الذنب والاحساس الذي يمكن أن يغمرها فيما إذا كان ابنها يعاني من اضطرابات بشكل حقيقي.

بدأ القبول في الحقيقة شكل من أشكال المقاومة السلبية أو الهروب من حقيقة سلوك ابنها. قبول الاختلال الوظيفي للحقيقة.

سبر أعماق أنفسنا

إن التقدم لمواجهة الحياة كما هي يقتضي منا التحرك عبر المقاومة بطرق نشعر بها بعدم الراحة أو حتى الاستحالة.

لدى كل أبٍ قصصاً عن الطرق التي خاضها للتكيف مع حقائق الأبوة. أما أنا فقد بدأت طريقي في اليوم الذي ذهبت فيه إلى العمل.

أنا إمرأة قوية وذكية، لكنّي في العديد من المجالات أستطيع أن أكون لطيفةً مع ويمبيWimpy على سبيل المثال، أنا لست من النوع الذي أدفع نفسي عند الاختبار. وإذا تمكنت من القيام بالإعتذار والإرجاء، يمكن أن أركب الدراجة، أو أتمشى قليلاً على جهاز المشي عدة دقائق. والحقيقة، لم أكن أبداً جيدة في التحكم فيما أعتقد أنه حدودي الجسدية.

تدعونا الأبوة للتمدد داخل أنفسنا، أن نتحرك عبر المقاومة، والنقر على

وبعد أن دخلت في الإختبار مباشرة، ربما بعد الإنقباض الرابع أوالخامس، غَيَّرتُ رأيي حول إنجاب طفل. وبالتأكيد

كنت مثارة حول الأمر كله، وعندما أصبحت الأمور أكثر جدية، قررت أنني لم أكن جاهزة له إطلاقاً!

> المصادر الداخلية التي لم نعرف بوجودها داخلنا.

وبعد سبع وعشرين ساعة "وما سيحصل لعينين سوداوين من الاندفاع بنشاط، وانفجرت الأوعية الدموية في عيوني" ولد طفلي ذو التسعة باوند ونصف. وقعت على حافة ما كنت أعتقد نفسي قادرة عليه، وأصبحت أماً فخورة وستفعل كل شيء من أجل حماية الطفل الذي امتلك كل قلبي.

هذا ما تفعله الأبوة، وتدعونا للتمدد داخل أنفسنا، أن نتحرك عبر المقاومة، والنقر على المصادر الداخلية التي لم نعرف بوجودها داخلنا. في الوقت الذي عانى فيه كل الآباء من التحديات ربما أنهم لم يفكروا بأنهم قادرون على معالجتها، وغالباً ما يقول الآباء لأنفسهم بأنهم لا يستطيعون أن يكونوا الربان الذي يعرف كيف يقود السفينة وسط العواصف الحقيقية. وفي أي وقت يصبح السلوك قاسياً، يفقدون الثقة في قدرتهم على التعامل مع غضب طفلهم بسبب الطلاق أوفي التغلب على المشاكل الناتجة عن اكتشاف أن ابنهم يعاني من مشاكل حقيقية من تعاطي المسكرات. ولذلك ينظرون في اتجاه آخر.

وعلينا في لحظات التحدي التي نمر بها أن نتحرك عبر المقاومة وأن نعزز ثقتنا "الوعي التربوي"، بحضور الأبوة. وتذكروا، أن بناء العضلة لا يمكن أن يتم دون تفكيك الأنسجة العضلية – وهذا ما يدعى تضخم نمو العضو. وهذه التمزقات الصغيرة هي التي تبدأ في تضخم العضلة. ونصبح أكثر رشداً في كل مرة نسمع فيها طفلنا دون رد الفعل عندما يقوم طفلنا/طفلتنا بشيء يصيبنا بالفزع، ونعلمها أن عليها ألا تخبأ الحقيقة عنا. ونكتشف أنه بإمكاننا أن نرد بشكل معقول عندما تؤذي، بدلاً من التذمر بسبب انزعاجنا.

هذه هي اللحظات التي تحددنا ليس كآباء فقط بل وكبشر. وعبر طرحنا جانباً اللقطة الفوتوغرافية للطفولة، ومواجهتنا للحقيقة بشجاعة، والإحساس بمشاعرنا، وأن نجابه القصص التي تفترض أن العشب أكثر خضرة "أو... أن الطفل أسهل" في عالم آخر مفترض، يمكننا أن نصل إلى الحياة الحقيقية تماماً، مع أطفالنا أنفسهم.

حان دورك الآن

هدّأ نفسك قليلاً بضع دقائق وركّز على المشاعر التي جربتها عندما يتصرف طفلك بطريقة تزعجك. يمكن أن تكون طفلتك وقحة الإجابة، أو يُظهر طفلك احتراماً قليلاً لأشياء عديدة تقوم بها. حاول

الرد بتفكير عميق بدلاً من ردود أفعال غاضبة.

تنفس بعمق وبشكل متواصل، اضبطْ غضبك. ولا تحاول أن تحلّل أو تتحدث عن الأمر، ولا تجعله أكبر أو أقل مما هو عليه. دع مشاعرك فقط، دون تقييمها بالجيدة أو السيئة.

ويمكن أن تكتشف وأنت تضبط غضبك بهدوء، ظهور مشاعر أخرى، مثل الحزن، الإحباط، الوحدة، الأذى، أوالإحساس أنك محجوب أوغير مهم. وإذا لاحظت مشاعر أخرى، عبّر عنها بلطفٍ، مثل الأم الحنون التي تقدم المواساة لطفلها الذي تعرض للأذى. خذ وقتك.

قَدِّم كل المشاعر وأياً كانت، واعطها مساحةً. فالغضب الذي نشأ من هذا السلوك المزعج لطفلك يمكن أن يتحول إلى شيء أقرب إلى الحزن والأسف. ويمكن أن تذكر بحزن شيء ما من أيام طفولتك، ملاحظاً أن الغضب الذي تشعر به نحو طفلك تعززه هذه الجروح. دع نفسك تشعر بكل ما يظهر، وتعامل مع كل عاطفة باحترام وحنان.

عندما تكون جاهزاً، خذ بعض الدقائق لإعادة توجيه نفسك، ضع يدك قلبك وبفضل محاولتك وشجاعتك باختبار المشاعر القاسية. وإذا أنتج هذا التمرين أسىً ملحوظاً، طوَّقه من خلال استشارة إختصاصي من أجل دعم إضافي.

كيف يمكن تطبيقه عملياً
حضور الأبوة في الحياة الفعلية

كيف أقبل حياتي، كما هي تماماً؟

سؤال: زواجي ينتهي، وأمرّ بوقتٍ عصيبٍ كما أجد صعوبة بالتعامل مع مشاكل أطفالي البسيطة، كالتذمر من القيام بوظائفهم أوحتى تنظيف أسنانهم. ومن المستحيل أن أقبل حياتي كما هي الآن. أحاول أن أدع حاجاتي جانباً كي أكون مُكرّسة لأطفالي تماماً "والمؤذين أيضاً"، لكني أشعر بأني ضائعة بدون زخارف الحياة التي اعتقدت دائماً إنها آمنة. فأجد نفسي أشرب كأساً من الخمر الإضافية في الليل من أجل تحمل عناء النهار التالي دون الشعور بالكآبة.

الاقتراح: من المحزن جداً أن تودّعي الحياة التي ترغبين أن تكون لديك وأن تواجهي الشيء القادم بشك. لا أستطيع أن أنصحكِ بشدة أن تفسحي المجال لكل ما يفرح قلبكِ وينعش روحك. إذا لم يكن هناك شيءٌ آخر، حاولي أن تقدمي نموذجاً جيداً للعناية بأطفالك، تعلميهم أهمية التعامل مع تحديات الحياة بدلاً

من لامبالاتنا تجاهها.

ويمكن أن يكون العلاج النفسيّ هام وحاسم عندما تصبح الأمور صعبة، في الواقع مثل مواساة مجموعة محبة من الأصدقاء المخلصين. أن تكون مشدوداً إلى إحساس من السلام الداخلي يمكن أن يكون له دور مساعد كبير؛ ربما اليوغا، التأمل، أوممارسة الانتباه يمكن أن تروق لك.

وبالطبع أن الحمية، والرياضة، والإعتناء الجيّد بالذات هي أشياء حيوية خلال اجتيازك هذه الأيام الصعبة.

بمقدار ما نحاول القيام بما أمكن لمنع الحياة من التغير، نُجبر أحياناً لقبول نظام جديد. وأعتقد بشكل جازم أننا نصبح مزودين بمصادر للتعامل مع كل ما يعترض طريقنا، لكن علينا إيجادها ثم استخدامها. فأن تكون صادقاً مع الألم الذي تعانيه، يمكنك معالجته؛ ودفنه سيجعله يظهر في سلوكيات سيئة. لكي تكون أب لا يعني ذلك أن تكون شهيداً، وأن تنكر حاجاتك الخاصة، أوأن تقمع عواطفك. إحصل على الدعم الذي تحتاجه لتجاوز حزنك، وبعيداً عما يمكن أن تفكر به اليوم، ستخرج أنت وأطفالك سالماً في الجانب الآخر من الخسارة.

ويمكن أن يساعد أيضاً في تحديد الأفكار التي تؤثر عليك من أجل تعريف وضعك الراهن المقيت. ويحدث الألم غالباً من إعتقادنا وأفكارنا عما يدور حول الظروف بدلاً من الظرف نفسه. عندما يدفعك ذهنك للتفكير في المستقبل "مع الوحدة أوالخوف المُتخيل" أوفي الماضي "حيث يوجد الشوق أوالغضب"، فمن المحتمل أن تعاني. ولكن إذا عشت تماماً اللحظة الراهنة – وأنت تراقب تنفسك في الشهيق والزفير، ومنتبهاً إلى إحساس الهواء عليك – يمكن أن تكتشف أنك في هذه اللحظة على ما يرام. تعرّف على الأفكار التي تسبب لك الألم، وافهم أنك لست مجبراً على الأخذ بها.

إذا كنت ما تزال تواجه مشكلة حقيقية حتى الآن، وجّهها عبر التركيز والانتباه. وكنْ حذراً من الوقوع في نموذج تجاهل اللحظة الراهنة والانجرار إلى الماضي أو المستقبل مع أفكار الضغط المغرية. وهذا لا يعني إلغاء الخسارة التي تواجهها، ولكن فقط من أجل تخفيف العبء الإضافي للحزن الذي يمكن أن تثيره ذاكرتك.

كيف يمكن أن أوقف المفاوضات مع حفيدي؟

سؤال: كنت مع زوجي نربي حفيدنا في السنة والنصف الأخيرة. لقد حاولت قبول طبيعته الجريئة، لكنني مرهقة تماماً. كل شيء خاضع للمفاوضة – يريد مزيداً من الوقت في ألعاب الفيديو، ويصرّ على

أنه سوف يقوم بأعماله "لاحقاً"، أو أنه يرفض أنيأخذ حمام لأنه متعب بشكل مفاجئ. وأفهم أنني أعمل على نحو أفضل، عندما أتوقف عن الرغبة بكونه طفل أكثر هدوءاً. لكنني أريد لهذه الجدالات والمعارك أن تتوقف؟

اقتراح: كان كتابي السابق كله عن التعامل مع صراعات القوة، ولذلك سأتناول هنا بعض النقاط فقط. أولها: عندما نريد أشياءً من أطفالنا، نميل لمهاجمتهم بدلاً من تناولها من جانب إلى آخر، وهو الأمر الذي يحرّض تحديهم. يشمّ الأطفال اليأس ويفهمون بحكمة أنهم غير مسؤولين عن سعادتنا. وبعيداً عن المودة القريبة والمحببة – أن أساس السلطة الحقيقية بعيون أطفالنا – من المحتمل أن تتراجع هذه السلطة عندما تكون تفاعلاتنا معهم لها طابع الحاجة. إنها الطبيعة البشرية. سمعت شخصاً يقول في أحد الأيام شيئاً حكيماً جداً. أن الشخص الأكثر ارتباطاً بنتيجة محددة لديه المقدارالأقل من السلطة.

إن الاعتراف على نحو رحيم بتوق حفيدكِ لتأجيل واجباته الدراسية أو تخطي حمّامه أقل مرتبة في الربح. "أعرف أنه أكثر متعة ألف مرة أن ألعب من أخذ حمام. وربما سيكون أسوأ بالنسبة لي فضحها، والطلب منك أن تغلقه عندما تكون غالباً جاهزاً للانتقال إلى المستوى التالي" وبقدر ما يبدو بسيطاً، أن تأييد مشاعره أمر مساعد.

أتحدث أحياناً عن العلاقات البشرية مثل الحصول على الحموضة " ."PHفي العلوم، إذا كان المحلول حامضي جداً، لا نستطيع أن نعيده إلى الوضع الحيادي عبر إزالة الأسيد، بل نضيف المادة القلوية، أو الأساس الكيميائي، من أجل إعادة توازن درجة الحموضةال "PH" وعلى نحو مشابه، عندما تكون علاقاتنا مع الآخرين – الأزواج، والأطفال، والأحفاد – حامضية جداً، نعيدها للتوازن بإضافة المادة القلوية، والتي تعني في النموذج الذي أعرضه القيام بمزيد من التفاعلات التي تقوي الترابط.

وحقيقة أن حفيدكِ لم يُربّى من قبل أي من والديه "أي أنه نشأ يتيماً"يفترض أيضاً أن لديه مسائل أعمق – الغضب، والكآبة، والحزن – وذلك يؤثر على مقاومته المتواصلة. هذا الصغير الذي خضع لتغير عنيف يكون معتاداً على مشاعر العجز، والتي تدفعه للقيام بمحاولات إضافية من أجل ممارسة الضبط في الأوضاع التي يستطيع، وثق أن طفلك – وأنت – قدمت المشورة والدعم لمساعدته في التكيف مع التغير في ظروف حياته، بغضّ النظر كم هو أفضل له أن يكون في العناية المحبة لكِ ولزوجكِ.

تأكدي من أن حفيدكِ قد حصل على المساعدة في التخلص من المشاعر الحبيسة من الإحباط والفقدان. واعملي على تقوية الترابط، أي التغيير الفعال لدرجة الحموضة PH وبالتالي يصبح أقل ميلاً للحفر في كعبيه "لضرب الارض بقدميه" كلما طلبت منه شيئاً. ومن أجل المزيد من الاطلاع على الترابط العاطفي، من فضلكِ راجعي الفصل التاسع، أو ارجعي إلى كتاب الأبوة من دون صراعات القوة

."Parenting Without Power Struggles"

في كتاب فن الحرب"The Art of War "، تقول سن تزو :Sun Tzu "يتألف التفوق الأعلى من تحطيم مقاومة العدو دون قتال". تجنبي الإنشغال بصراعات السلطة والجدالات مع حفيدكِ.

بدلاً من ذلك، ركزي على بناء الصلة التي تعمق حذره على الرغم من أنك ربما تفضلين أن يكون أكثر هدوءاً، وتبهج به كما هو تماماً.

هل هو أمر جيد أنني لا أحب دائماً أطفالي؟

سؤال: أشعر بكثير من الخجل من قول هذا الأمر، لكن لدي سر صغير بغيض. لا أحب أطفالي أحياناً. أحبهم، لكنني أحياناً أحب أن أجلس لوحدي. وفي العديد من الحالات كنت أجعل أمي تقوم بذلك الواجب، وأشعر بالسخط أنه علي دائماً أن أكون لطفلي، بالرغم من أنني أحبهم كثيراً. لقد قضيت معظم حياتي متأملاً، والآن أجد صعوبة في إيجاد عشر دقائق للجلوس لوحدي. هناك أوقات يخبط أطفالي فيها على باب غرفة نومي في الوقت الذي أحاول فيه الجلوس والتأمل. لا أتحدث عن عدم كونهم "روحانيين"، يريدون فقط أن يكونوا معي وأنا أحاول أن أطردهم!

اقتراح: ما لم ننظر إلى عين الحقيقة بدقة، لا نستطيع تغيير الطرق التي ستخدمنا في النهاية.

ومهما كان ما نعانيه – الذنب، التعب، الخجل، الرعب –، والشخص المعقد الذي نحن عليه. إذا كنتِ تخجلين من اللحظات، عندما لا تكون مرتعداً من كونك أباً، سوف تعمل فقط على دفع سخطك سراً داخلك، والذي سيتسرب على هيئة نفاذ صبر، وسخرية، أو إنسحاب.

أشعر بكل ما تحسّين به. وسيتولد لديكِ إحساس باسترجاع طفولتك، حيث الحياة التي لا قيود فيها. يمكنني أن أتذكر بعض الأوقات عندما كنت أتوق لأكون وحيدة اتأمل فيها لبعض الوقت، فأسمع قرعهم، قرعهم على الباب، مصحوباً بندائهم، "ماما! أنا بحاجتك."!

وأستحضر الاختباء في الحمام، ومعي آخر كتاب مثير على أمل أن أنسى نفسي في قراءة قصة وهي نفس الطريقة التي كنت أستمتع بها قبل أن أصبح أماً. وعبر السماح لأنفسنا فقط لأن نكون واعين مع كل ما يجري بذلك نستطيع أن ندع المشاعر تتحول عن طيب خاطر.

نحن، واحسرتاه، بشرٌ بسطاء. نجلب إلى أبوتنا محن وعذابات طفولتنا، مقرونة بمزاجنا وطبيعتنا الفريدة. ينغمس بعض الآباء في فرح وسحر تربية أطفالهم، ولا يعيرون أي انتباه للحياة التي كانوا يعيشونها قبل أن ينجبوا أطفالاً. ويقوم آخرون في تأمين مطالب الأبوة على نحو متقطع، يفعلون كل ما

يستطيعون لقبول الدور ولكنهم يتلكؤون بالشك المستمر فيما إذا كانوا صالحين للعمل.

يعيش داخلنا جميعاً طفل صغير يريد أن يتلقى في النهاية الحب، واللطف، والدعم. وعندما نشمله بالعناية والتربية التي نقدمها لأطفالنا، يمكن أن نقدم الشفاء العميق للأجزاء المجروحة من أنفسنا.

ونصيحتي هي أن تكوني صبورة كثيراً مع نفسك، وأن تَدَعي كل ما تشعرين به يظهر للسطح ويكون معلوماً لك. يمكن أن تجدي أنه شيءٌ مفيدٌ مراجعة مختص نفسي للتعامل مع مشاعر الامتعاض التي تزعجك. وعندما تدخل حياتك العائلية في تشويش شديد، خذي استراحة! من الأفضل أن تطلبي من صديق أو أحد أفراد العائلة المساعدة بحيث تستطيعين أن يكون لديكِ بعض الوقت لوحدك أكثر من تشكيل شبكات دعم اجتماعية يمضي معهم الأولاد ليلة كل عدة أشهر، من أجل الحصول على أربع وعشرين ساعة للترويح عن النفس وإعادة الشحن للقيام بكل ما يرغبون به من لحظةً إلى أخرى. إن قضاء يوم واحد فقط بعيداً عن تحقيق حاجات الآخرين يمكن أن يجدد الشباب بشكل رائع.

الفصل الرابع
نحن لا نربي الأطفال،
نحن نربي البالغين

إذا أردنا الوصول"تعليم" إلى السلام الحقيقي في هذا العالم،
وإذا أردنا أن نشن حرباً حقيقية ضد الحرب،
علينا أن نبدأ بالأطفال.

المهاتما غاندي

كنت جالسة مع ابني في سيارته، مشوشة الأفكار. بعد يومين سيتخرج ابني من الكلية.

لقد لاحظت أن هذه المعالم المهمة في حياته قد أثارت نوعاً من الجدال بيننا، ربما هي جزء من عملية غير إرادية وتحرره بعيداً من العش.

أحاول أن أشرح لماذا أثارني أحد أقواله، ولديه مشكلة في فهم لماذا ذلك الشيء المحدد هو قضية. أقول أخيراً :"أنت لا تستطيع أن تعرف لماذا أثارني ذلك الموقف لأنك لم تزور الكوكب الذي كبرت فيه أبداً. "وفهم الأمر. ورقّ وجهه، واسترخى مزاجه، وأطلق هتافه المعجب "واو".

في تلك اللحظة، فهمت أن هذا الأمر هو المكون الأساسي في الشفقة: الإقرار حتى في حال عدم فهمنا لماذا تصرف ذلك الشخص أوتلك الفتاة على النحو الذي فعلت، وأن تاريخها والحقيقة هما واقعيان بالنسبة لها مثل حقائقنا وتاريخنا بالنسبة لنا.

يستطيع ابني، آريAri ، ذو الست أو السبع أقدام أن يبدو مهيباً، ولكنه بعد أقصر تفاعل يبدو واضحاً أن قلبك قد أصبح آمناً في حضوره. وكلما فكرتُ ملياً كيف أصبح على هذا النحو، أعرف أن جزءاً من طبيعته هو كما أدرك؛ وأعتقد أن الأطفال يولدون مع بعض الأمزجة المحددة وأن آري ولد بروح لطيفة. لكنني أعتقد أيضاً أن العديد إذا لم يكن معظم الأطفال يأتون بشكل مشابه لطيفين وغير محميين، ولدينا الفرصة من أجل مساعدتهم لشق طريقهم في العالم بقوة لا تستبد، والشفقة "الحنو" التي تهدئ، واللطف الذي يريح.

لقد بذلتُ قصارى جهدي لجعل ابني يفهم أنه قد ولد بوجود امتيازات كبيرة ببساطة لأننا لم نكن قلقين أبداً بشأن الحصول على منزل نعيش فيه أو طعام نأكله.

لقد سافرنا إلى أنحاء عديدة من العالم حيث أمكنه أن يتعرف على أناس من خلفيات محرومة والذين لم تتحقق سعادتهم في الصحة أو الملكية. وتطوعنا في أعمال الإغاثة في مجتمعنا وكان بإمكانه أن يتفاعل مع الناس الذين ينظرون إليه ويجعلونه يعرف أن جهده المتواضع لجعل حياتهم أفضل، قد عنى لهم الكثير. وحاولت القيام بأشياء لجيراننا وأصدقائنا والتي قوم بها البشر الساكنين في نفس العمارة أوالمسافرين على نفس القارب، معتقدين، أن تقديم أبسط خدمة إلى شخص. ما أو تقديم شيك لعمل خيري ليس الأمر نفسه مثل عرضها!
لقد قمتُ بتمرين من أجل معاينة أثر أبسط المباهج في حياتنا، كتذوق طعم الآيس كريم الأرجواني. والإستماع لنكتة ظريفة. والإستلقاء على العشب ليلاً، نرقب النجوم. بدأ يشير إلي ابني :"أنظري كيف ينير الضوء قمة ذلك الجبل، ماما. إنه رائع، أليس كذلك؟" "بالتأكيد، يا حبيبي. شكراً للتأكيد أنني لم أفقده."!

حاولت أن أعيش بطريقة ساعدته في الفهم أن توفير الوقت من أجل التفكير، والتأمل، والاطلالة من النافذة بهدوء كانت أموراً أساسية لكي أبقى حقيقية وأصيلة مع نفسي.

لكن أوه – كم مرة لم أتمكن أن أكون الشخص الذي أريده! كثير من الأيام شعرت بأنني منفعلة، ونافذة الصبر، أو ضائعة في عالمي الصغير ولم أكن مطلقاً نموذجاً يقتدى به كأب أو كشخص، وسرعان ما أتحول إلى نموذج ديكتاتورأومحامي مراراً أكثر من الرغبة بالإعتراف. لكنني كنت أعتقد بأنني جيدة بما فيه الكفاي الفكرة التي تحررنا من محاولة الكمال، وتسمح لنا أن نقوم ما أمكن ببساطة كل يوم ودفع أطفالنا للقيام بأعمالهم. ومن جلسات الحوار المتأخرة ليلاً مع آري Ari منذ أن دخل في سن البلوغ، اكتشفت أن عيوبي – مقرونة بالاعترافا وحقيقية، أنه يستمر في رؤيتي أكبر خلال التحدياقد ساعدت في تطوير قدرة أكبر من أجل القبول، والمسامحة، وأن يكون ناقصاً هو نفسه.

والذي يأتي تالياً هو بعض الأفكار حول ما يمكن أن نفعله من أجل مساعدة أطفالنا للدخول في

حياتهم البالغة وأن يبدأوا بداية واعية، حاضرة، ويصبحوا أناس سعداء – ولنتذكر دوماً – أنهم سيطورون في النهاية مصادرهم الخاصة من خلال عزمهم وفوضى حياتهم.

تصوير أطفالنا كبالغين

عندما كنت أعمل في هذا الكتاب،جلست، لأكتب في باحة في الهواء الطلق حيث الكراسي والوسائد منتشرة حول المحلات. اخترتُ أريكةً مريحةً، لكن عندما جلست عليها، وجدت إنها كانت مغطاة بالفتات.

> إن تربية أطفالنا كي يصبحوا الأشخاص الذين نريدهم ونعجب بهم يقتضي منا على الأقل، أن نحاول ممارسة الصفات التي نريدهم أن يمارسوها في سلوكهم.

وكانت الطاولة المجاورة مبعثرة بفناجين القهوة المستعملة والفوط المجعدة. ما هذه الفوضى! لنفكر بالناس الذين تركوا ورائهم نفاياتهم. هل أوضح لهم آباؤهم من خلال أعمالهم أنه أمر عادي أن تترك وراءك الفوضى كي يعالجها الاخرون؟

يدخل العديد من المكونات في تربية الأطفال كي يكونوا واعين، ومرنين، وبالغين حنونين، منها الإخلاص، والعرفان بالجميل، والمسؤولية – وتطول القائمة –. لكننا لا نستطيع ببساطة أن نعلم هذه الصفات بالأقوال فقط. أن تعليم أطفالنا حول أهمية نظافة أنفسهم أو أن يكونوا لطفاء مع الآخرين لا قيمة لها إذا كانوا يشاهدوننا نترك فناجيننا أو الفوط خلفنا أو إذا كانوا يسمعوننا نهين النادلة لأنها تأخرت قليلاً في تنفيذ طلباتنا بدقة. إن تربية أطفالنا كي يصبحوا الأشخاص الذين نريدهم ونعجب بهم يقتضي منا على الأقل، أن نحاول ممارسة الصفات التي نريدهم أن يمارسوها في سلوكهم.

وكما ذكرت سابقاً، عندما أبدأ جلسة تدريب لأحد الزبائن على الهاتف، أبدأ عادة بطرح السؤال التالي :"إذا شعرت أنك أفضل في نهاية هذه المكالمة، ماذا الذي حدث؟ ما هو الصراع الداخلي، الاستراتيجي، أو الصراع غير المحلول الذي عالجناه؟ وصور نفسك مرتاحاً أوممتناً عندما ينتهى وقتنا المشترك، ودعنا نتحدث حول مسألة النتيجة المرغوبة في ذهنك" لقد وجدت هذا الأمر طريقة فعالة كي نبقى مركزين على ما نحتاجه أكثر خلال جلستنا.

في تلك الروح، أدعوك للمشاركة في تمرين من أجل المساعدة في غرس المزيد من العزم والادراك خلال تفاعلاتك اليومية مع أطفالك. وفكر بالشخص الذي تريده لابنك عندما يصبح ناضجاً. تصوره وهو

في الخامسة والعشرين، والخامسة والأربعين، أوفي الخامسة والستين من العمر. وتخيله محاطاً بكادر من الأصدقاء المحبين، ومنهمكاً في مهنة بحماس، مبتهجاً في حرف إبداعية، أو يستمتع بدوره كشريك، أو زوج، أوأب.

خذ بعين الاعتبارالصفات التي يمتلكها طفلك والتي تجعل الحياة الناضجة الغنية والمرضية مضمونة التحقق. وما هي الصفات التي تريد غرسها داخله والتي ستضمن أنه سيستيقظ كل صباح سعيد لاستقبال يوم جديد، ومجهزاً بالمرونة الضرورية لمواجهة خيبات أمل الحياة؟

إذا كنت بحاجة إلى أفكار، تذكر شخصاً يعجبك كثيراً. يمكن أن يكون أحداً ما تعرفه شخصياً، أو يمكن أن يكون فرداً مشهوراً تجسد حياته الصفات الشخصية التي تعتد بها كثيراً. ويمكن أن يكون هذا الشخص حياً أوميتاً، ويمكن أن يكون أو أن تكون شخصية خيالية.

ضع قائمة بالصفات التي يجسدها هذا الشخص. ربما أنك متأثر بكونه شخص يعامل كل الذين يقابلهم باحترام واهتمام، بغض النظر عن وضعهم ومكانتهم. وربما تجد نفسك مدفوعاً بتماسكه وإرادته في تخطي العقبات. ربما تحب طاقته – ويقدم بعض الفرح والاستمتاع بمباهج الحياة لكل شيء يقوم به –. أو ربما، بعد التفاعل مع هذا الشخص، تشعر نفسك أنك تتفاعل مع الحياة بشكل أفضل.

إستخدم هذه الأفكار لجعلها تساعدك في تشكيل قائمة من المزايا التي تريد غرسها في طفلك والتي تساعده في شق حياة رائعة، لوقت طويل بعد مغادرته العش.

العناصر الأساسية من أجل تربية طفل مهتم وواثق بنفسه

كيف يصبح الطفل في النهاية، هو عمل عدد غير محدود من المتغيرات – الأمزجة، والجينات، والتربية التي تلقاها، وصحته الجسدية، والعاطفية، والنفسية، وفرص التعليم، والعلاقات مع الأقارب، وشبكة العلاقات مع الناس الداعمة في محيطهم – وبكلمات أخرى، ليس هناك صيغ تضمن أن يصبح الصغير واعياً، واثقاً بنفسه، ناضجاً ومهتماً لأن هناك الكثير من العوامل خارج سيطرتنا. لكن الآتي هو مجموعة من الطرق التي تمكننا من التأثير على أطفالنا كي يصبحوا ناضجين فرحين وممتلئين.

تذكر أنه حتى أكثر الناس تطوراً روحياً قد عانوا من مشاكل جدية في التربية، بالرغم أنهم ينصحون أتباعهم كي يكونوا أكثر وعياً وحناناً. وليس هناك أية شهادة أو أوراق اعتماد تضمن بأننا سوف نظهر أنفسنا الأكثر تنويراً كل يوم أوأنه سيكون لدينا أطفال بدون مشاكل. أنه مشروع يتغير من يوم ليوم، ومن ساعة لساعة، ومن دقيقة لأخرى.

ونحن جميعاً نحمل معنا تأثير نشأتنا الخاصة والاستراتيجيات غير الصحية غالباً التي طورناها من أجل حماية قلوبنا الرقيقة. ولدينا جميعاً لطخات سوداء، بغض النظر عن العمل الشخصي الذي قمنا به. لكننا لم نكبر أبداً على التطور والتغيير. ولا شيء يدفع تطورنا للأمام أكثر من تربية الأطفال.

عندما نفكر ملياً بالصفات المهمة التي نرغب في غرسها لدى أطفالنا، يمكننا أن نقول أننا نريدهم أن يكونوا واثقين من أنفسهم ومحترمين، واسعي الحيلة ولطفاء، مرنين، ومسؤولين، وتطول القائمة، وسنناقش بعض هذه المزايا في الصفحات التالية. ولكن عندما يُسأل معظم الآباء ما الذي يريدونه أكثر من أطفالهم عند التحضير لبلوغهم، يبدأون بالقول:

"أريدهم أن يكونوا سعداء فقط". وهنا تغدو المسائل ممتعة. بينما هناك العديد من الصفات التي نستطيع وينبغي أن نربيها عند أطفالنا، لكن أحداها تبدو أمامها كل الصفات الأخرى قليلة الأهمية :نحتاج أن نربي أطفالنا كي يعرفوا بأنهم يستحقون الحب والسعادة فطرياً ولذلك نحن بحاجة أن نربي أطفالنا لأنهم يستحقون الحب والسعادة فطرياً وبذلك يستطيعون أن يتشربوا كل الأشياء الجيدة التي تصادفهم.

"أريدهم أن يكونوا سعداء فقط". وهنا تغدو المسائل ممتعة. بينما هناك العديد من الصفات التي نستطيع وينبغي أن نربيها عند أطفالنا، لكن أحداها تبدو أمامها كل الصفات الأخرى قليلة الأهمية :نحتاج أن نربي أطفالنا كي يعرفوا بأنهم يستحقون الحب والسعادة فطرياً ولذلك نحن بحاجة أن نربي أطفالنا لأنهم يستحقون الحب والسعادة فطرياً وبذلك يستطيعون أن يتشربوا كل الأشياء الجيدة التي تصادفهم.

نحن جميعاً نحمل معنا تأثير نشأتنا الخاصة والاستراتيجيات غير الصحية غالباً التي طورناها من أجل حماية قلوبنا الرقيقة.

نعيش في زمن غير مسبوق من الخيارات العديدة للمتعة والتسلية: الأفلام، الموسيقا، ألعاب الفيديو، مولات التسوق، وبالطبع تسليات مثل الفيس بوك وعوالم النت الأخرى. إن مجموعة الإمكانيات "للحصول على التسلية" هي محدودة فقط بقدر خيال الشخص.

ومع ذلك فإن الكثير من المراهقين والشباب يموتون بسبب الانتحار أكثر من السرطان، أو أمراض القلب، الإيدز، عيوب الولادة، السكتة الدماغية، ذات الرئة، الانفلونزا، وأمراض الرئة المزمنة ذات الصلة. في كل يوم، أكثر من 5400. محاولة إنتحار يقدم عليها الصغار من السابعة حتى الثانية عشر. ومعدل جرائم إنتحار الأمريكيين متوسطي العمر قد ارتفعت على نحو حاد، حسب مركز ضبط المرض، من عام حتى 2010، أن عدد أعمار الأمريكيين بين الخامسة والثلاثين إلى الرابعة والستين قد ارتفع تقريباً حوالي

30 %.

وبوضوح، أن النقاط ليست ذات صلة. إذا كان متاحاً لدى معظمنا الدخول إلى عالم المتعة أكثر من أي وقت سابق، لماذا لا يشعر معظمنا بالسعادة؟

ومالم يوجد الفرد المساحة داخلياً من أجل ممارسة الحب والفرح كل يوم، سيمرُّ في الحياة مروراً عابراً، غير قادرٍعلى التأثربالمواهب والنعم التي تأتي في حياتهِ.

وهو ما يشبه امتلاكك لطائرة هيلوكوبتر لكن ليس لديك منصة إنطلاق لها. علينا مساعدة أطفالنا في تطوير القدرة على الاحساس بأنهم جديرون بالحب والسعادة بحيث يكونوا قادرين على تلقيه، في كل أشكاله، عندما يكبرون. ومساعدة أطفالنا لكي يصبحوا معتادين أن يكونوا محبوبين ويستمتعون بحلاوة الحياة هو المساهمة الأكبر التي نقدمها من أجل سعادتهم المستقبلية.

إنها رحلة طوال الحياة لكي نهيأ أنفسنا لاستقبال كل جودة الحياة.

وهذا ليس عملاً بسيطاً. أنها رحلة طوال الحياة لكي نهيأ أنفسنا لاستقبال كل جودة الحياة. في كتابه الرائع "الحب المثالي، والعلاقات غير المثالية Perfect Love Imperfect Relationship" يكتب جون ويلوودJohn Welwoodعن الجرح الحقيقي الذي نحمله جميعاً في قلوبنا –قلة الاعتقاد في القدرة على الحب الفطري أو حقنا أن نُرى وأن نُدلل كما – نحب –

"لا نعرف، في دمنا وعظامنا، أننا نُحب أو محبوبين حقاً في ظل الحب الطليق. هذا هو الجرح الحقيقي الذي يثير الصراع الداخلي وسلسلة كاملة من إشتباك العلاقات المألوفة. الثقة الصعبة، والخوف من أن تساء معاملتنا أو أن نكون منبوذين، نضمر الغيرة ثم الانتقام؛ وأسوار الدفاع؛ ونحاول الجدال والإثبات أننا على ما يرام؛ نشعر بالأذى بسهولة أو مهانين ونلوم الآخرين على ألمنا – هذه هي فقط بعض الطرق التي يظهر فيها عدم الأمان لكوننا نحب ومحبوبين".

وبالتالي فإن التحدي والفرصة هي أن نعزز لدى أطفالنا العيش، التنفس والمعرفة التي يستحقونها – كما هي – لكونهم محبوبين.

لا يبقَ أي أب منسجم باستمرار مع طفله. ولا نستطيع أن نعرف دائماً كم تحتاج الطفلة /الطفل من حشد الطاقة من أجل الإجابة بطريقة مقنعة، ونصبح متعبين ونافذي الصبر. ونجد أنفسنا مشوشين، ومضغوطين، أومنحرفي المزاج. يمكن أن يكون لدينا طفل صعب المراس على نحو خاص والذي يرهقنا بطلباته غير المعقولة. ونحن واحسرتاه، بشرٌ فحسب، نواجه تحدياتنا الخاصة ومقدر علينا الفشل في تلبية

كل طلبات أطفالنا مرة بعد أخرى.

وبصراحة، لن يكون أمراً جيداً لأطفالنا إذا كنا متناغمين تماماً معهم. تخيل التوقعات التي ستسببها مع صداقاتهم أوزواجهم لاحقاً وإذا كان يتوقع أطفالنا أن كل رغبة أو حاجة ستلبى من قبل الآخرين. تحدث دونالد وينيكوتDonald Winnicott ، المحلل النفسي البريطاني، حول أهمية أن تكوني "أم جيدة بشكل كاف" بعد الإدراك أن الأطفال والأولاد بالفعل قد استفادوا كثيراً عندما يخفق المربّين دورياً في تلبية حاجاتهم، والذي يتيح لهم المجال في تطوير مرونتهم.

البدء بالطفولة، يفعل الأولاد كل ما بوسعهم لفهم العالم من أجل الشعور بالأمان فيه. يتخيلون أن المربين معصومين لذلك يثقون بقدرتهم على تأمين الحماية لهم. وإذا تربى أحد الأطفال من قبل أبٍ نادراً ما يستجيب بشكل مناسب وودود إلى حاجاته المادية والعاطفية، ولن يفكر لنفسه، "أواه، ربما أمي مضغوطة من يوم عملها الطويل. أعرف إنها تحبني لكنها تعبة تماماً أو باردة لأن لديها مسائل عاطفية عالقة".

وبدلاً من ذلك، يستنتج الطفل أن أمه لا تستجيب لحاجاته إما لأنه لا يستحقها أو لأن هناك شيء خطأ ما لديه. وبالتالي يبدأ نوع من الرغبة أن "تُلبى" من قبل أبٍ متناغمٍ، ويشعر بالإحباط عندما لا تحصل عبر خلق الاعتقاد أن، ذلك الطفل لا يستحق أن تلبى حاجاته. ويدخل في مرحلة البلوغ أقل ثقة بنفسه، غير مترابط عاطفياً وبالتالي أقل قدرة على تلقي كل طيبة الحياة.

مثل الطفل الذي يضع أنفه على زجاج محل الحلويات، ويتوق هذا النوع من الأطفال لكل أنواع الحلوى اللذيذة، معتقداً في أعماقه أنها معدة للأطفال الآخرين وليس له. ويمكن أن يلوم زوجته، أو رب العمل، أوظروف حياته السيئة لعدم تلقيه ما يرغب، وفي الواقع فيما لو أن أي شيء حلم به قد تحقق، لاستمر في عدم القدرة على الاستمتاع به.

ويستحق أن يعرف أطفالنا حتى ولو أننا لا نستطيع أن نؤمن لهم دائماً حاجاتهم أو أن نقدم لهم التأييد الذي يرغبون، أنهم محبوبين ورائعين بشكل فريد تماماً كما هم.

ماذا نستطيع أن نفعل؟ ليس أمراً معقداً. عندما لا نستطيع أن نكون بالطريقة التي ترغبها ابنتنا، يمكننا أن نصغّر الضرر عبر الاعتراف بخيبة أملها. "كنت تأملين فعلاً بأنني أستطيع أن أقضي بعض الوقت معك، وها أنا هنا مرة أخرى مع صغيرتي".

"أنا آسفة لقد كنت نزقة – كان يوم عملي قاسياً، وأظن أنني مرهقة تماماً – وهو ليس خطأك" و"كان أمراً صعباً علي الذهاب إلى النوم بينما كنا نستمتع بوقتٍ مسلٍ معاً".

هذا يمنع احتمال إحساسها بالإحباط والاعتقاد بأنها غير جديرة بالاهتمام بسبب عجز بنيوي.

عندما ننشغل مع أطفالنا بالحضور كأب جيد بما فيه الكفاية، يدركون أنهم أهل للحب، واللطف، والنعم غير المعدودة للحياة. وليست المسألة أن نبلغ أطفالنا كم هم مرعبين، وليس كذلك الحديث عن مزاجها أو رغباتها واستطاعت تفادي كل الفوضى ونزق الحياة مع الأطفال. بالأحرى، من خلال النوعية عموماً لارتباطنا العاطفي مع أطفالنا، يدركون كم هم عزيزين. وبهذه الطريقة، يستطيعون تطوير ما وصفه ثوبتن جينباThupten Jinpa، المترجم الإنكليزي منذ زمن طويل كتاب قداسته "His Holiness" ما وصفه الدالي لاما "حب الذات، أو طمأنينة الهدوء" مع أنفسهم.

تعرض الفصول التالية اقتراحات عن الطرق التي يمكن أن ندعم بها نجاح حياة أطفالنا، بكل معنى الكلمة.

حان دورك الآن

فكروا بالصفات التي تريدون تشجيعها عند أطفالكم "الإحترام، الصدق، المسؤولية وهلُمَّ جرا".

وأي من هذه الصفات تقول أنك تمثلها؟ وبكلمات أخرى، أية صفات مميزة هي عناصر معروفة مسبقاً لخوض غمار حياتك؟

وأي من هذه الصفات تريد أن تطورها في داخلك في الوقت الذي تغرسها لدى أطفالك؟ ماهي الصفات المميزة التي تطمح أن تشق طريقها في حياتك، حتى ولو أنها لم تأتِ بشكل طبيعي في حياتك؟

الفصل الخامس
تشكيل الذات - الحب والإدراك

كن لطيفاً كلما كان ذلك ممكناً. وهذا دائماً ممكنٌ.

تنزين غياتسو، الدالي لاما الرابع عشر

عندما أسأل الآباء ما هي أكثر ميزة يريدون تشجيعها لدى أطفالهم، كانت أحد الإجابات التي سمعتها مراراً وتكراراً هي الاحترام. ونعرف أن معاملة الآخرين باحترام هو أمرٌ أساسيٌ للتقدم في الحياة. لكننا ننسى أحياناً أنه من أجل حماية شخص آخر، علينا أن نحترم أنفسنا أولاً. ويمكن أن يبدو واضحاً وربما صيغة مبتذلة قليلاً، لكنني أعتقد أن احترام الذات الحقيقي "كسلوك معاكس لحب الذات الأناني، وخبط الرجل بقوة، أطلب أن يسمع إلي!" ليس سهلاً تطويره. والذي يبدأ بإمتاع رفقتنا، العناية بأنفسنا بلطف، الثقة بغرائزنا، وتعقب الأشياء التي تمنح حياتنا المعنى. عندئذ فقط نستطيع أن نحترم الآخرين ونتواصل، ونعطف، ونعالج عدم التوافق، ونقدر توافقاتنا.

العيش في العالم الثالث

في سلسلة من التجارب التي جرت في عام 2014 من قبل تيموثي ويلسون Timoth Wilson من جامعة فيرجينيا، دعي طلاب الكلية للجلوس في غرفة لوحدهم مع أفكارهم بدون ارتباك.

لقد طلب منهم أن يجلسوا ما بين ست دقائق وخمسة عشر دقيقة دون أن يغفوا. في أحد هذه التجارب، تعرض المشاركون إلى صدمة معتدلة – صدمة كهربائية سكونيه خفيفة – قبل دخولهم إلى الغرفة التي سيجلسون فيها بهدوء. وبعد تعرضهم للصدمة، وكل موضوع نقل بعدها كان غير سار تقريباً

وكانوا يقبلون بدفع خمس دولارات لتجنب التعرض للصدمة مرة أخرى.

وعلى كل حال، في إحدى هذه الدراسات، بعد أن عانوا من الصدمة ثم الجلوس بين ست وخمس عشرة دقيقة على انفراد في غرفة، طلب 67% من الرجال و25% من النساء التعرض إلى ضربة ثانية إذا كانت ستعفيهم من إكمال "فترة التفكير" الكاملة.

وفضلوا أن يُصعقواعلى مشهد الجلوس من ست إلى خمس عشرة دقيقة وحيدين مع أنفسهم. يا إلهي.

منذ عدة سنين مضت كنت أنقل إبنة صديقي ذات السنوات الثلاث إلى منزلهم في سيارتهم الكبيرة الصالحة للأراضي الوعرة. عندما إنطلقت السيارة، بدأ الفيديو الذي كان معها العمل من جديد. كنت مندهشة لكنني لم أنبس ببنت شفة.

في عصرنا الآن "والذي يجعلني أبدو أكبر عمراً مما أنا"، كانت فكرة أن يشاهد ابني عرضاً على الشاشة ونحن في السيارة تبدو فكرة سخيفة. لماذا تريدين أن تشاهدي العرض في الشاشة في الوقت الذي يوجد فيه الكثير الذي يمكنك مشاهدته على جانبي الطريق؟ ولكن عندما انتهى المشهد الذي كانت تشاهده الطفلة، بدأت بالبكاء مباشرة. "ضعي فيلم فيديو آخر! أريد أن أرى مشهداً آخر "!إقترحت أنه بإمكانها أن تستمتع بالنظر من النافذة إلى الناس والسيارات التي تمر.

لم ترغب في أيٍ منها. شيء رديء – طفلة في الثالثة – من عمرها، كانت مكيفة بالحاجة لنوع من المحفزات الإلكترونية لاحتمال ركوب السيارة.

يعترف معظم الآباء أنه إذا ترك الأمر لهم، فإن أطفالهم لن يطفئوا أجهزتهم أبداً. وأن حلول الهواتف الذكية، والكومبيوترات، والأقراص، جعلت الآباء في حيرة من أمرهم وكم من الوقت على أطفالهم أن يقضوه مع أجهزتهم كي يبقوا على اتصال مع العالم العصري، دون أن يتخطوا حاجز الإشباع. "بصراحة، جعلت الآباء مضطربين كم من الوقت عليهم أن يقضوه على أجهزتهم أيضاً."!

الأطفال بحاجة للعب. ويحتاجون اللمسة المادية والرسم بأصابعهم بدلاً من التجربة الصحية في تمرير أصابعهم على لوحةاللمس للكومبيوتر كي تجعل اللون السحري يظهرعلى الشاشة.

الأطفال بحاجة للعب. ويحتاجون اللمسة المادية والرسم بأصابعهم بدلاً من التجربة الصحية في تمرير أصابعهم على لوحةاللمس للكومبيوتر كي تجعل اللون السحري يظهرعلى الشاشة.

يحتاج الأطفال أن يحفروا في الوحل، وأن يتسخوا. وأن يرشوا الماء ويبتلوا. وإلى الموسيقا وتسلق الأشجار. وللتنقل بدون هدف من غرفة إلى أخرى دون وجود أي نشاط منظم يقومون به.

بنيت مدارس الغابات الإسكندنافية على فرضية أن الأطفال يتعلمون بشكل أفضل عملياً وفي الخارج. يقضي أطفال الرياض ساعتين ونصف كاملتين في الخارج. ما لم تنخفض درجة الحرارة تحت الدرجة ال 20، أبلغت أن يحضر الأطفال في مدرسة الغابة في المنطقة القطبية الشمالية في الخارج كي يلعبوا ويتعلموا – ويضعوا على رؤوسهم مصابيح منارة كعمال المناجم –.

إن الطفل الموصول بحاضنة إلكترونية كلما اشتكى بحيث أنه "ليس هناك شيء للقيام به" يصبح شاب بالغاً وعاجزاًعن البقاء لوحده مع أفكاره أكثر من خمس عشرة دقيقة. في كتاب: "الدماغ اليقظ The Mindful Brain"، يقول الدكتور دانيال سيجيل Daniel Siegel، أن حياة الناس المشغولين الذين يعيشون في الثقافة التكنولوجية والتي تستغرق انتباهنا، غالباً ما تنتج نوبة من النشاط الشاق الذي يجعل الناس يعملون باستمرار، دون أي وقت للتنفس. وأن التكيفات مع هذا الأسلوب من الحياة يجعل الحياة معتادة على مستويات عالية من إثارة التنبيه، ينتقلون من نشاط إلى آخر، ووقت قليل من الاستبطان لأفكاره من التواصل الداخلي المباشر أو وجهاً لوجه والتي يحتاجها الدماغ للتطور السليم. ولا يتيح لنا سوى القليل جداً من الفرص في أيامنا المحمومة للتناغم واحدنا مع الآخر.

وهذا لا يعني إطلاقاً أن الأطفال يجب أن يُحرموا من مشاهدة التلفاز أو إستخدام الكومبيوتر. وأنا لا أدافع عن تربية جيل من الأطفال من محطمي الماكينات. أن حقبة الثورة الرقمية قد جلبت لنا فوائدَ لا حصر لها في حياتنا. ولكن نظراً لحجم الإثارة التي تقدمها الأجهزة الإلكترونية والتي لا حدود لها والتعرض المحتمل لأشياء هي غير مناسبة بالكامل، لذلك فهو أمر حاسم وضروري أن نجذب أولادنا باكراً للدخول في حوارات عن استخدام هذه الآلات لأنهم عندما يتجهون نحو الاستقلال في سن المراهقة يصبحون تحت تأثير أقل، وهم قادرون على اتخاذ خيارات ذكية. مثلنا، وعليهم أن يفهموا كيف يوازنوا تواصلهم مع الحياة من عدمه.

خبط زر المفتاح الكهربائي

في أحد الأيام كانت أم وابنها ذو الاثني عشر عاماً يخوضون جدالاً حامياً في مكتبي حول الوقت الذي قضاه على أجهزته.

اشتكت إيلينا أن ابنها قد رفض إطفاء ال الآي باد Ipad إلا عندما هددته بأخذه تماماً. "أهمل أعماله اليومية الروتينية، وأجّل وظائفه، وشعر بعدم الرغبة للعب في الخارج" قالت أن أصعب الأوقات التي عانتها هي عندما كانت تعد الطعام، انشغل كريستوفر على أحد أجهزته بينما كانت منشغلة في

المطبخ وبالتالي كانت أقل قدرة على متابعة عمله وتقيده. وأكد كريس أن أمه كانت صارمة جداً. "وهي أبخل كثيراً من آباء زملائي. يبقون على الآي باد Ipad ساعات!".

وتركته يكمل شكواه حتى يتمكن من تلقي معلوماتي. "ليس هناك شيء مسلي في بيتي! ووظائفي مكتوبة. ولا أفهم لماذا لا تدعني ألعب بألعابي. وأنا لا أزعج أحداً!".

وبدلاً من المحاولة لإجبار كريس أن يقبل بمزايا اللعبة القديمة أو إقناعه أنه ليس منذ زمن بعيد قد تمكن الأطفال من الاستمتاع بطفولتهم تماماً بدون وجود الآي باد أوالكومبيوترات، دعوت كليهما للقيام بالتخيل معي. "أغلقا أعينكما، وتخيلا نحن الثلاثة أننا في نفس النقطة التي نجلس فيها الآن، منذ عشرة آلاف سنة. حيث لم يكن هناك بنايات ولا أثاث، وليس هناك سيارات ولا كهرباء. تخيل يا كريس أن أمك تعالج موقد النار مع النساء الأخريات من نساء القبيلة وهن يحضرن الطعام – أو ربما يطحنّ البذار أو يقطعن بعض الأعشاب التي جمعتها معهن. الآن أريد منك يا كريس أن تتخيل نفسك في تلك الوضعية، شابٌ في القبيلة. ماذا تفعل؟ أنظر إلى نفسك وتخيل ماذا تفعل وأنت تنتظر نضوج الوجبة" جعلته يأخذ بعض الوقت الهادئ ثم طلبت منهما أن يفتحا أعينهما.

"وهكذا كريس، ماذا كنت تفعل، حيث لم يكن هناك أية أجهزة؟" قال أنه تخيل نفسه يركض مع الأولاد الآخرين، يبنون أشياء، ويتسلقون الأشجار. أما إيلينا، قاطعت الحديث، عارضة أنها تخيلته وهو يعمل مع الرجال – الذين لم يكونوا أكبر منه عمراً كثيراً – يحضرون أسلحتهم من أجل صيدهم التالي أو يبنون كوخاً.

ابتسم ونحن نتحدث عن الحياة القديمة. "أتمنى لو أنني استطيع العيش مثل تلك الحياة الآن! لقد كانت هادئة!" لقد ذكرتُ كم هو الأمر مثيرٌ للتحدي لأطفال هذه الأيام، وأن تلك الفرص لاكتشاف العالم في الخارج أو قضاء الوقت في البرية هي أمور نادرة هذه الأيام.

وقلتُ الكثير لإيلينا، ودَعوتها لرؤية وضع ابنها من موقعه الممتاز. "الحياة مختلفة الآن. ومن الصعوبة مقاومة الإغراء لتشغيل الجهاز عندما لا يستطيع التجوال خارج البيت" هزت أمه رأسها، معترفة بالقيود العديدة في حياتهم اليومية – بما فيها العيش في مدينة مزدحم حيث لا يوجد الأمان للتجوال بعيداً. "هل ترغب بوضع قائمة من عشرة ألعاب على الأقل لا تحتاج إلى الكهرباء كي تعمل؟" لقد كان مدهوشاً للسرعة التي كان قادراً فيها على إدراك الأفكار، مع أمه التي طرحت بحماس الإمكانيات. وافقت إيلينا على مساعدته، لتنفيذ بعض النشاطات في قائمته، مثل الحصول على مواد الصابون التي يمكن النحت أوبناء حصن صغير منها في باحتهم الخلفية. وانتهت الجلسة وهم يشعرون بأنهم حلفاء أكثر من كونهم خصوم.

لم يستأصل هذا التمرين حب كريستوفر الآي باد أوألعاب الفيديو، ولكنها ساعدته في إيجاد شيء آخر يقوم به عندما طلبت منه أن يطفئ أجهزته. وستستمر هذه المسألة لتكون تحدي بالنسبة له، لأنه، كما قال، أن معظم أصدقاء كريستوفر لديهم قيود أقل، ويريد أن يكون جزءاً من ثقافتهم على النت. لكن إيلينا كانت واضحة، وقدمت بعض الوقت في عرض بعض البدائل الممتعة، وتوقفت المفاوضات بينهما تدريجياً.

أطفال ستيف جوبس Steve Jobs والآي باد I pad

يبرر الكثير من الآباء إعطاء أبنائهم تفويضاً مطلقاً عندما يتعلق الأمر بالأجهزة الرقمية لأنهم يعتقدون أنهم في حال عدم القيام بذلك سيؤخر أبنائهم في عالم التنافس حيث يسود ذكاء التكنولوجيا. في مقالته "كان ستيف جوبز أباً منخفض التكنولوجيا Steve Jobs Was a Low – Tech Parent"، بدأ نيك بيلتون Nick Bilton بسؤال طرحه على السيد جوبز عندما نزلت الأقراص إلى السوق للمرة الأولى. "اذاً، لا بد أن أطفالك يحبون ال الآي باد؟" كان جواب جوبز؟ "لم يستخدموه بعد... ونضع حدوداً على مدى استخدام أولادنا للتكنولوجيا في المنزل" وتحدث بيلتون Biltonمع والتر إسحاقسون Walter Isaacson، مؤلف كتاب ستيف جوبز "Steve Jobs"، والذي قضى الكثير من الوقت في منزله وقال: "كان ستيف يُصِرُّ في كل مساء على تناول الطعام على طاولة طويلة في مطبخهم، يناقشون الكتب والتاريخ وأشياء عديدة. ولم يُسحب منهم أي كومبيوتر أو ال آي باد أبداً".

يضع كريس آندرسون Chris Anderson، المحررالسابق والمدير التنفيذي للروبوتات ثلاثية الأبعاد "3D" السلكية، حدوداً زمنية وكذلك ضوابط أبوية على كل الأجهزة في عائلته في المنزل. "يتهمني أطفالي أنا وزوجتي بأننا فاشيون وقلقين أكثر مما ينبغي حول التكنولوجيا، ويقولون أنه لا أحد من أصدقائهم لديهم نفس القواعد"، كان يتحدث عن أولاده الخمسة، أعمارهم بين السادسة والسابعة عشر. "وذلك لأننا شاهدنا أخطار التكنولوجيا مباشرة. لقد لمستها على نفسي. ولا أريد أن أراها لدى أولادي. " القاعدة رقم واحد؟ "ليس هناك أية شاشات في غرفة النوم. نقطة. إنتهى".

عندما تكون أدلتنا واضحة، يتكيّف أبنائنا. ويمكن أن يندفعوا ويصروا من أجل الحصول على أكثر مما يرغبون، لكن ما أن تطفئ الكهرباء، سيبحثون عن شيء آخر للتسلية، تماماً كما فعل الأطفال منذ زمن بعيد.

عندما كنت في أفريقيا الغربية منذ عدة سنوات مضت، كنت فضولياً لمعرفة كيف كان الناس هناك يستخدمون الإعلام الإجتماعي. وسألت عدداً من الأشخاص تتراوح أعمارهم بين السادسة عشر حتى الرابعة والعشرين فيما إذا فكروا بالجلوس على كومبيوتراتهم، أو على الفيس بوك، في نفس الوقت الذي

كان صديقهم في الغرفة، في زيارة لهم. لقد ضحكوا دائماً من هذه الفكرة. "إنها مضحكة جداً! لماذا أريد أن أكون على الكومبيوتر أتحدث مع صديقي إذا كان معي؟" ولكن في العديد من البيوت، هذا يعني بالضبط كيف يتآلف الأولاد مع بعضهم البعض ينسخون، يتسلون، يأخذون الصور، أويعرضون على بعضهم البعض بوستات أو مقاطع فيديو على شاشات أمامهم بدلاً من الاستمتاع بصحبة بعضهم البعض.

قام الكوميدي لويس سي. كي.Louis C. K بتقديم فقرة مرحة عن نمو استحواذنا لأجهزتنا، مازحاً كيف أن الآباء ما عادوا يشاهدون فعلياً أطفالهم وهم يعزفون الموسيقا وبدلاً من ذلك يحملون هواتفهم النقالة من أجل تسجيل الحفلة الموسيقية بحيث يضعونها على الفيس بوك أو اليوتيوب، لنقل الحقيقة، حيث لا أحد آخر يهتم بمشاهدتها.

وعندما نفشل في وضع الحدود لأننا نخاف من انكسار قلوب أطفالنا أو لأننا نشعر بالذنب كم نحن مشغولين عنهم بواجباتنا، فنرمي أولادنا بشكل فعلي في الثقب الأسود للعالم الرقمي. يحتاج الأطفال أن يعيشوا في العالم الثالث؛ وتلك هي مسؤوليتنا أن نضمن أنهم يفعلون ذلك.

ليس هناك أدلة صارمة لاستخدام التكنولوجيا الرقمية. يمكن أن تكون هناك أيام وأنت متوعك فيها صحياً ويشاهد فيها أطفالك حلقات سابقة من سبونج بوب .Sponge Bob ويمكن أن تدعهم يلعبون "ألعاب تعليمية" على جهاز الآي باد الخاص بك وأنت مستغرق في حمام طويل. تبدأ المشاكل عندما نتخلى عن غرائزنا أو نمارس التربية الأبوية بسبب الخوف أوالشعور بالذنب.

التوجيه عبر تقديم المثال

ويوجد عينة أخرى، بالطبع، علينا أن نناقشها عند الحديث عن تربية الأطفال والمريحين مع أنفسهم. وعلينا أن نظهر لهم كيف يبدون. معظمنا يتحرك بسرعة مجنونة خلال يومنا، نادراً ما نتوقف لتناول وجبة طعام، أو الجلوس منفردين نحدق خارج النافذة أوأحلام اليقظة. وكذلك الزمامير، والسقسقة، وأزيز الرصاص – لقد طورنا الردود البافلوفية – للإنذارات التي تصدرها أجهزتنا، حيث نرمي كل شيء نقوم به "بما يشمل، ربما، الدقائق القليلة التي نمنحها لأطفالنا من الانتباه المشتت" حالما يرن جرس أي من هذه الأجهزة.

كيف نستطيع أن نطلب من أبنائنا أن يكونوا أكثر إهتماماً مع العالم الثالث أو أن يشاهدوا الغيوم وهي تسير إذا كنا نحن لا نفعل ذلك؟

في كتاب حمية الفرح "جوي دايت Joy Diet"، تتحدث مارثا بيك Maratha Beck عن توقف زخمنا، خمس عشرة دقيقة على الأقل في اليوم. "وهنا تكمن المشكلة" القيام بها دوماً دون التوليف مع جوهر وجودنا، هوأمر مشابه تزويد سفينة ضخمة بالوقود عبر وضع كل تجهيزات الإبحار في الفرن –

واستمرت لتقول – :"إن صوت نفسك الحقيقية صغير جداً ولا يزال عملياً أيُّ لهوٍ يمكن أن يحجبه، وبشكل خاص إذا كنت في بداية سماعه. لا يمكنك ببساطة أن تطور مهارة الاستماع دون الجهد المتواصل والدفاع بقوة عن المقدار الوافر من الزمن الذي لا نفعل فيه شيئاً"، "وكتمرين على عدم القيام بشيء، راجع من فضلك الفصل 11".

إن الاستمتاع برفقتنا الخاصة، أحراراً من المثير الخارجي، هو أمر أساسي لسعادتنا. وإذا أخفقنا في مساعدة أطفالنا في تعلم كيف يكونوا لوحدهم، سيكونون دائماً متوحدين. عندما نكون أصحاء فقط نستطيع أن نجذب ونقيم علاقات صحية.

كثير من الناس يقترنون مع شريك رومانسي يعرفون في أعماق قلوبهم أنه غير ملائم، ببساطة لأنهم يشعرون بأنهم غير مرتاحين عندما يكونون مع بعضهم البعض. لكن وجود شخص آخر قربهم لا يخمد الشعور بالوحدة؛ والعديد من زبائني المتزوجين يعبرون غالباً عن يأس كبير بسبب إحساسهم بالعزلة، حتى بوجود زوجة أوزوج بجوارهم في الفراش كل ليلة. لذلك فالسعي وراء إيجاد شخص آخر لإملاء الأمكنة الفارغة في قلوبنا تخلق لنا مشاكل مختلفة؛ لا تحلها أفضل الأجهزة الكهربائية في منزلك ولا تفعل شيئاً أحياناً. أنظروا ماذا يحدث عندما تعيدوا الإطلاع على أنفسكم بعضكم البعض، والطرق البسيطة المُرضية التي كان يستمتع بها الناس مدى حياتهم قبل النزول إلى العالم الرقمي.

تقدير جسدنا حق قدره، العيوب وكل شيء

أتحدث إلى جسدي كثيراً، وبصوت عالٍ أحياناً.

أنا عادة لا أشاطر هذه الحقيقة مع الناس "الذي يجعله نوعاً من التشويق الذي أضعه في كتابي الذي آمل أن يقرأ على نحو واسع". والحقيقة، أنني أضع كثيراً من الثقة في حصول محادثات دافئة مع جسدي والعديد من أجزائه الرائعة منه لذلك قررت إنها فكرة جديرة بالمشاركة.

"شكراً لك أيتها المعدة، لأنك هضمتِ تلك الوجبة على نحو رائع".

"شكراً، لك أيتها العينان ما هذا العمل الرائع الذي قمت به وجعلتني أرى ألوان تلك الورود اليوم!"، "شكراً لك أيها القلب، لدقاتك بشكل موثوق وجعل الدورة الدموية جارية. إنك مذهل!".

"شكراً لك، أيتها الأرجل، لنقلي هنا وهناك بشكل رائع. شكراً لك أيتها الأذنين، شكراً لك أيها الكبد.... العظام.... الركبتان.... والأسنان" ويحتفل هذا الحب مع جسدي ويمكن أن يستمر هادئاً لفترة. وأجد قلبي دائماً تقريباً مرتاحاً وليناً في النهاية.

معظمنا تقريباً يُسَلِّمُ جدلاً بأجسادنا حتى تَعْتَلَّ، ثم يمكن أن نصبح خسيسين معها، نشكو من

فشلها القيام بما نريد. وبعدئذ تأتي الملامح التي نشمئز منها؛ الشفاه التي نرغب أن تكون أكثر امتلاءً، والرغبة أن يكون الأنف ألذ. ولو أدركنا كم نقدنا لا رحمة فيه لجسدنا البشري وكم هو ما يزال يكافح دون كلمة شكر، يا للعجب كيف تعمل أنظمتنا البدنية بأية حال. ولو عاملنا العمال على هذا الشكل من الإزدراء التي نعامل بها أجسادنا مكرراً، سيتركون العمل. ومع ذلك تواصل أجسادنا القيام بواجباتها بالقدر الأفضل الذي تستطيع.

منذ سنوات سابقة حضرت ورشة وأعطينا خلالها حقيبة ورقية فيها ثقبان معدان للعيون. وأبلغنا أن نأخذها معنا إلى غرفتنا في الفندق وأن نخلع كل ثيابنا، وأن نقف أمام المرآة والحقيبة فوق رأسنا. كانت المهمة أن نفحص بعناية كل الثقوب في كل إنش من أجسادنا، ومسجلين التعليقات في ذهننا ونحن نشاهد أجسادنا. لقد بدا الأمر عجيباً.

لكنها كانت تجربة عن تَغَيُّر الحياة. بدأت التركيز على كل الأشياء التي لا أحبها – الأجزاء الكبيرة أوالصغيرة جداً، الناعمة جداً أوالمجعدة كثيراً. ولما هدأت ودخلت في التمرين، على كل حال، نزلت إلى مكان غالباً ما كان مقدساً. انتقلت من ملاحظة كم كنت قاسية بالحكم على كل جزء من جسدي لإدراك أي هدية تلقيتها وكم كان كاملاً، تماماً كما هو.

عندما يشاهدك أطفالك وأنت تعترف بروائع جسدك بدلاً من الشكوى عن الأشياء التي لا تحبها عنه، ومن الأكثر احتمالاً أن ينظروا إلى أجساالنتوءات الصغيرة وكل شيء، باحترام، والاهتمام، والتقدير.

وجدت أن الريح في بطني كدليل لنعم الأمومة. استحضرت في ذاكرتي، كيف نشطت ركبتاي المرتجفتين كي تقوداني إلى قمم الجبال. وفكرت بذراعي اللتان ضمتا أحبابي. وعندما وصلت إلى قدمي كنت عاجزةً عن الشكر. والندم. تلك الأقدام! التي حملتني بشكل متواصل في الحياة لعقود، ودون كلمة شكر. شعرت بموجات من التقدير إلى الشرايين التي أُعطيتُ، هدية استثنائية – وكنت أنتقدها دوماً لعدم كونها مختلفة بطريقة ما، أو أفضل.

واجتمعنا مرة أخرى بعد التمرين من أجل كتابة رسائل إلى أجسادنا، ثم أصغينا كبشر تشاركوا في مشاعر الندم، والعرفان بالجميل، والخجل تجاه قلوبنا وأرواحنا التي سكنتنا. كانت الغرفة صامتة لدرجة يْسمَعُ فيها سقوط الدبوس. وبين تنهدات الألم، وصف رجل عاجز على الكرسي الأشياء الفظيعة التي قالها لجسده لسنين، غاضباً من كل الطرق التي أعتقد أن جسده قد خانه فيها. وتحدثت امرأة بدينة عن العادات الضارة التي فرضتها على جسدها من أجل الحفاظ على الحب والمحبين. امتلأت الغرفة بالهمهمة

من العرفان بالجميل. لقد كانت ورشة تمرين نهاية الأسبوع، لكنها أوقظت فِيَّ شيئاً بقي سعيداً.

أُشكر أعضاءك على خدمتها لك، والتي أتاحت لك الرقص والغناء والأكل والرؤية والشم واللمس والتسلق. عندما يشاهدك أطفالك وأنت تعترف بروائع جسدك بدلاً من الشكوى عن الأشياء التي لا تحبها عنه، ومن الأكثر احتمالاً أن ينظروا إلى أجساالنتوءات الصغيرة وكل شيء، باحترام، والاهتمام، والتقدير.

الاستعانة بقبيلتك

من حين لآخر ترتمي أحد الأمهات الحزينات على الصوفا في مكتبي تبدو وكأنها منهكة. أكتشفُ فجأة بأنها تستشيط غضباً. وتنام في أحسن حالاتها خمس ساعات، ويقاطع نومها بزيارة طفلها الذي يصعد إلى سريرها ويتقلب، وهو أمر يجعل النوم الهانئ مجرد حلم فقط. وفي الطعام، تزدرد بعض اللقيمات الباقية من وجبات الأولاد وهي تتحرك في المطبخ، ولا تجلس أبداً لتناول وجبة مناسبة.

وتضحك عندما أسألها عن آخر مرة قرأت فيها كتاباً ولا تتذكر ما هو الاحساس الذي تشعر به للدخول في نقاش ذو قيمة مع أي شخص آخر بالغ غير شريكها، والذي تناقش معه وضع الأطفال.

ولقد عرف عني بأني أرسل هذا الزبون / الزبونة بعد دقائق من دخوله مكتبي، طالباً منها اتباع بعض التعليمات لمدة أسبوع على الأُقل، حتى تكون قادرة للعودة إلى جلسة.

"أدعوك لشرب الماء في نفس اللحظة التي تشعر فيها بالعطش، وأن تأكل بعض الطعام خلال دقائق من شعورك بالجوع "وأنت تجلس" تصرف حالما تشعر بالدافع "إعتاد الكثيرون على تأجيله حتى يصبح غير محمول"، خذ قسطاً من الراحة ورجليك للأعلى وعينيك مغمضتان – ولو بعض دقائ عندما تشعر بالتعب".

وتشعر المراجِعة عادة بأنني أمزح وتضحك على نحو عصبي قليلاً. ثم تكتشف بسرعة بأنني جادة. وأخبرها :"أنّكِ مالم تبدأي العناية بنفسكِ، فأن أي عمل مشترك نقوم به بخصوص الأطفال أوالعائلة لا فائدة منه".

الآن، أذكرّك، بأني لا أقوم بهذا الأمر غالباً؛ بينما معظم الآباء الذين عملت معهم يفشلون عندما يتعلق الأمر بالعناية بالنفس، وأن الذي وصفته هو أمر متطرف. ولكن عندما يكون لدي آباء – نعم، هم عادة نساء – اللواتي هجرن أي نوع من العناية بجسدهن وأرواحهن، أرسلهن إلى المنزل. "وفي الواقع، أحياناً أطلب منهن فقط الخروج وأن يأخذن بعض الراحة في سيارتهن بما أن هناك شخص ما يعتني بأطفالهن وعلى الأقل مدة الوقت المفترضة الذي يستغرقها الجلسة معي!" وأريدهم أن يفهموا بأنهن مالم

يغيروا موقفهن وسلوكهن نحو ملاقاة حاجاتهن الأساسية الخاصة، لن يكن قادرات على القيام بدور الربان للسفينة مع أطفالهن.

من المستحيل ببساطة أن تربي طفلاً أو اثنين دون أن تشعر بالإنهاك والانفعال، إذا لم يكن بالاستنزاف التام. وليس من المفترض أن نربي الأولاد لوحدنا؛ ونحن معنين القيام به كجزء من عمل القبيلة. وفي مقالتها الرائعة "أفتقد القرية I Miss the Village" تكتب بونمي لاديتانBunmi Laditan: "عندما كان يشعر أحدنا بالمرض أو بحاجته لمزيد من الراحة بعد ليلة طويلة مع الطفل، كنا نهجم ونندفع الى أطفالكم كما لو كانوا أطفالنا طالما وجودنا هو أمر ضروري حتى دون الحاجة للسؤال ستذهبون إلى نوم هانئ بثقة بكل تأكيد، ونريدكم أن تكونوا على ما يرام لأنه علينا أن نثبت بأننا أقوياء فقط بمقدار ما يكون أضعف عضو بيننا قوياً وليس ذلك فقط، لكننا نحب منكم، ليس الحب السخيف لبطاقات المعايدة، ولكن الحب الممتن ذو المعرفة التامة كي تضاف ألوانكم إلى كشكولنا "المرقع"... أفتقد تلك القرية من الأمهات"القرية التي فيها مثل أولئك الأمهات" التي لم أعهدها بحياتي أبداً. والتي"القرية" نتبادلها مع أمهات المنازل، خيرٌ من تلك "الأجهزة" التي فضلاً عن كونها دون إحساس "بالرغم من كونها على بعد مرمى حجر إلا أنها تبتعد عن أرواحنا أميالاً". وخيرٌ من تلك التي نتبادلها مع الأجهزة الوامضة في فترات بعد الظهر والتي تلعب مع صغارنا كل لوحده.

أيها الآباء – أبنوا أنفسكم كقبيلة – ليس الأمر أساسياً لسلامتكم الصحية والعقلية فقط، بل هو عنصر جوهري لتربية طفل بالغ، واثق بنفسه، وواعٍ ومهتم".

إنه مستحيل فعلياً لوالد أولوالدين تربية الطفل. ونحتاج إلى المساندة وتوفير بعض الوقت لنا. وعندما يكون لدينا أطفال مجهدين، فمن الضروري أن نتلقى إرشاداً إضافياً، ودعماً، وببساطة – استراحة –. أعرف امرأة كانت تعاني من السرطان قالت لي "إذا كنت أنت هنا مع أطفالي، فأنت معهم من أجلي".

من فضلكم، وسعوا شبكاتكم.

بالإضافة إلى الدعم والصداقة الحميمة التي تقدمها لنا القبيلة كآباء، فمن المهم أيضاً أن يطور أطفالنا صداقات صحية مع بالغين موثوقين. في أحد القبائل التي زرناها في تنزانيا، كان الصغار الذين يريدون الراحة أواللجوء إلى حضن يقفزون ببساطة على أرجل أقرب أُمّْ. كان الضحك بين النساء عفوياً ومريحاً. وكان الأطفال يتجولون، يختلط الصغار والكبار معاً. وقضيت في نيوزيلاندا بعض الوقت في مدرسة ريفية صغيرة، حيث كان يلعب الأطفال كرة القدم حفاة – أطفال تتراوح أعمارهم بين الخمس سنوات والثلاث عشرة يلعبون معاً بسعادة. أبلغني المدير "أن عليهم أن يختلطوا وينسجموا" وكذلك "إنهم جميعا أصدقاء".

الأطفال الذين يشعرون بأنهم جزء من المجتمع يكبرون وهم يشعرون بأنهم ثابتين. وأشجعكم على البحث عن مجموعة من الآباء المشابهين وطيبي القلب وأطفالهم قريبين بالعمر من أطفالكم بشكل معقول. وخططوا لقضاء مزيداً من الوقت معاً، كأصدقاء وآباء في تربية الأطفال لتقدموا الدعم لبعضكم البعض، وكذلك الراحة، والوقت لإعادة الشحن.

تقدير أنفسنا

لا يمكننا الحديث عن العناية بالذات دون النظر إلى الطرق التي نتحدث فيها إلى أنفسنا في خلوة مع أفكارنا الخاصة. وكمختصة بالتحليل النفسي، فأنا مهتمة بالاطلاع على أسرار حديث الناس لأنفسهم، ودعني أخبركم، أنه ليس أمراً رائعاً. كالقول "لا تستطيع أن تفعل شيئاً صحيح "!"أنت بدينة جداً "!"فلماذا يحبك أي شخص؟" وغالباً ما أسأل زبائني كيف يتصرفون إذا تحدث معهم صديق بنفس الطريقة التي يتحدثون بها لأنفسهم. "كم من الزمن ستترك ذلك الشخص في حياتك إذا قال لكم ما تقولونه لأنفسكم؟".

وعادة يكون الجواب فوراً :"إذا تحدث معي شخص آخر كما أتحدث مع نفسي، لا يعود هناك أي شيء يربطني به". مع ذلك نحن قساة بلا رحمة مع أنفسنا.

غالباً ما أقيم دروساً على النت، وفي الجلسة الأولى أغلب الأحيان أهيىء الأجواء للعمل الذي سنقوم به معاً، وأذكّر الآباء في الاتصال أنهم وهم يتعلمون مقاربات جديدة، يمكن أن يميلوا إلى جلد للذات إذا فشلوا في تنفيذ فكرة جديدة، أو العودة إلى الصراخ أو التهديد. أخبر طلابي، "ليس خطأً الشعور بعدم الراحة عندما نقول أو نفعل شيئاً لا يعكس الأب الذي نطمحه. إذا وضعت يدك على مدفأة حارة، تريد أن تحرقها. ولذلك من الأهمية أن تقول بشكل خاطف، أوف! لم أريد القيام بذلك. حيث ندخل في مشكلة عندما نؤنب أنفسنا، وربما نعيد صوت الأسف لأبٍ أو معلم في رأسنا. وهو أمرٍ مؤذٍ تماماً لأننا عندما نشعر بالخزي، نصبح مدافعين ونهجو بعنف أطفالنا، معيدين دائرة شريرة".

تلقيت هذا البريد الإلكتروني في وسط الجزء الثالث لدرس على النت قدمتها عن قبيلة غلينون ميلتون موماستري.Meltons Momastery Glennon

في اليوم التالي لمشاهدة الجزء الثاني من الحلقة النقاشية على النت، تلقّينا أنا وزوجي رسالة على البريد الإلكتروني من المدينة تقول أن الأعشاب في باحتنا الأمامية كانت طويلة كثيراً وعلينا أن نقصه. لقد اشترينا البيت على هذا النحو منذ عدة سنوات ماضية وكلّنا أمل أن نستطيع الحفاظ على الباحة الأمامية، لكني كنت حاملاً في الشهر السابع وكان لدينا ولد في الثانية من عمره عندما انتقلنا إلى المنزل. وعلى كل حال، لقد أزعجني الأمر دوماً. نعيش في منطقة مجاورة لها حدائق أمامية وخلال كل حياتي كان يركز والدي على المظاهر، وبشكل خاص في البيوت. لقد ظل صوته يرن في أذني يخبرني كم تبدو

حديقتي رهيبة، وأحياناً كان لدي صوته الحقيقي يبلغني كم بدت باحتي رهيبة.

حسناً، بعد أن فتحت الرسالة دخلت مذعورة. ودخلت إلى المطبخ واضعة رأسي بين ركبتي لأنني كنت على وشك البكاء ونوبة ذعر تامة. ثم أخذت كل شيء كنا نعلمه من خلال الدرس وطبقته على نفسي. وأخذت أقرأ القصص بصوت عالٍ كنت أقولها في رأسي :"يجب أن يكرهني جيراني"، "لقد علمت أنهم كانوا يتجنبوننا، لا بد أنهم قد اشتكوا، ولا بد أنهم إعتقدوا أنني كسولة جداً.... حسناً، إنني كسولة جداً، فقط أنظر إلى الباحة الأمامية لمنزلي" و"لو أن أبي وجدها لقال، هكذا قلت لك".

وبعد سماع القصص التي كنت أبلغها لنفسي، قررت أن أبلغ الحقيقة بصوتٍ عالٍ، "أنا أم مشغولة بولدين صغار"، "أنا وزوجي نعمل دوام كامل" و "ما زال أطفالي الأفضلية الأعلى حتى الآن، وليس لدي الوقت الكافي لهما"ثم عرضت ظهري لضربة خفيفة وانفجرت باكية.

كل هذا من أجل أن أقول شكراً لك! حقاً لم أفهم قدرة تلك الأصوات في رأسي. لقد كنت أدمر نفسي كشخص وكأم. وبالقدر الذي استطيع تذكره، لقد افتقدت حب الذات والثقة بالنفس لأن الصوت في رأسي كان واضحاً جداً وسلبياً كذلك. والآن أمتلك الأدوات لتغييره، وأنا مسرورة جداً!

عندما اضطجعت في سرير ابنتي ذات الأربع سنوات الليلة الماضية، أمطرتني بسيل من القبل عندما أبلغتها كل أسباب حبي لها "ليست مأثرة... " أدركت كم تغير وقت النوم. شكراً لكما من أجل تعليمي إحتضان "حياتي الجميلة، الفوضوية".

قرأت البريد الإلكتروني لهذه المرأة وجلست بهدوء لفترة طويلة، متأثرة عاطفياً أشهق. كانت قصتها، وقصتك، وقصة كل شخص يمشي في طريق الشفاء. أنني ببساطة مُرَوَّعَةٌ بجمال الروح البشرية.

> إذا لم يكن الدالاي لاما متأكداً أن لديه الصبر الكافي ليكون أباً، بالطبع نستطيع أن نستريح جميعاً قليلاً بما يخص عيوبنا!

منذ زمن ليس ببعيد أجريت مقابلة مع ثوبتن جينبا Thupten Jinpa، المترجم الرئيسي للدالاي لاما Dalai Lama. وسألت جينبا فيما إذا كان قد تحدث قداسته عن الأبوة أبداً. أذهلني رده. "أن قداسته، هو واحد من أكثر الناس تعاطفاً والذين قابلتهم في حياتي أبداً.

قال :"عندما أنظر إلى تجربة الأبوة أتساءل أحياناً، لو كنت والداً، هل كان لديّ ذلك النوع من الصبر؟" أواه! إذا لم يكن الدالاي لاما متأكداً أن لديه الصبر الكافي ليكون أباً، بالطبع نستطيع أن نستريح جميعاً قليلاً بما يخص عيوبنا !فقط عندما نقبل أنفسنا بالحنان وكل شيء، يمكن أن نقوي نمونا ونضجنا

من خلال الزلات والعثرات في تربية الأطفال.

أعتقد أن أحد أعظم التحولات التي قمت بها، كأم وكإنسانة تفعل ما تستطيع للحفاظ على النمو، كان عقد صلح مع عيوبي. مالم نقبل، ونقدر، ونحب أنفسنا، كما هي – الجسد، والذهن، والروح – ببساطة لا نستطيع أن نطلب من الآخرين أن يعاملوننا بشكل جيد. وإذا أردنا أن يدخل أولادنا في مرحلة البلوغ بثقة ونوع من الحب – للذات – يجب علينا أن نعرضهم كما يبدون.

لقد ناقشت بعض الطرق التي يمكن أن تساعد أطفالنا كي يعرفوا أنفسهم، كي يكونوا جديرين بالحب والاحترام. والجزء الأخير هو أن نشجعهم لاختيار أصدقائهم بحكمة، ونستبعد أولئك الذين يعاملونهم بدون احترام وبفظاظة.

الحفاظ على الحدود الصحية في العلاقات

فتحت في هذا الصباح حنفية الماء لوضع بعض الماء الساخن في حوض الحمام. بعد أن اعتقدت أنه مضى وقت كافٍ ليصبح الماء ملائماً وساخناً، لمست الحرارة. الماء فاتر. تركته قليلاً ثم فحصته ثانية. ما زال غير حار. تركته فترة أطول.

ماذا كانت المشكلة؟ وأخيراً اكتشفت أنني بشكل غير مقصود فتحت الحنفيتين – الباردة مع الحارة. طالما كان هناك ماء بارد في الخلّاط، لا يصبح الماء حاراً أبداً.

ولقد جعلتني أفكر بعلاقاتي وكم كان صعباً قبول ما يخص الناس في حياتي، لذلك تمكنت من تكييف توقعاتي وفقاً لذلك. تماماً كما أنه لن يصبح الماء حاراً أبداً لأنه كان هناك ماء بارد في الخلّاط، بعض الناس لن يكونوا قادرين أبداً للظهور في الطرق التي نريد، لأسباب يمكن ألا نفهمها أبداً. شيء ما آخر في الخلاط، الماء البارد مفتوح.

عندما نحب شخصاً ما ليس جيداً بالنسبة لنا، من الصعوبة أن نقبل أنه لن يكون بإمكاننا الاستمرار بالعلاقة معه.

ربما هي فتاة غير أمينة. أوربما هو شخص فاسد. في بعض الحالات، يمكن أن نشعر بالحب الكبير لشخص ما وهو ضار لنا، إما بشكل مقصود أوبسبب جروحه الخاصة.

في كثير من الأحيان شاهدت الأطفال يطاردون الأولاد الذين يرمون لهم كسرة خبز من حين لآخر وكانوا يعاملونهم دوماً بشكل فظيع. وفي كتابها "الفتاة الغريبة إلى الخارج Odd Girl Out"، تتحدث راشيل سيمسون عن تأثير سنوات الصبا القاسية مدى العمر وعلى النساء في الأربعينات وما بعد. وفي حياتي الخاصة، لقد تألمت على الناس الذين أحببتهم والذين كان علي أخيراً قبول عدم بقائهم في حياتي.

ولكن إذا كنا نريد مساعدة أولادنا في إقامة علاقات حب حصينة في سنوات نضجهم، من الحيوي أن نعلمهم أن حب شخص ما يجب ألا يؤذي ويمكنهم أن يستمروا بهجر شخص مزعج لأرواحهم.

ونحن بحاجة أيضاً لنساعد أبناءنا كي يفهموا بأنهم لا يستطيعون أن ينقذوا أي شخص. أعتقد أنه من مسؤوليتنا أن نحاول التخفيف من معاناة اولئك الذين يتألمون عندما نستطيع، فالأطفال الذين يحاولون إنقاذ أطفال آخرين يعانون من مشكلة، عادة ينتهون بنتائج كارثية. فأطفالنا ليسوا منقذين ويجب عدم التوقع منهم الاعتناء بالأصدقاء، الآباء، والأقارب، على الرغم مما يبدو إنقاذ شخص ما أنه عمل جدير بالمكافأة. إذا غرسنا فيهم الاعتقاد أن شفاء الناس من حولهم هو من عملهم – مهما كانت الكلفة الشخصية – فأننا نرسلهم إلى طريق مؤلم لإسعاد الناس والتي يمكن أن تستغرق سنوات للشفاء. وهناك اقتباس يلتقط هذه الفكرة بشكل بليغ: إذا رأيت رجلاً يغرق، أخرج وحاول أن تسحبه من الماء. أما إذا أمسك بذراعك وحاول أن يسحبك، إدفعه عنك بالقدر الذي تستطيع.

ساعد أبناءك في وضع حدود صحية – التي تعكس احترامهم لأنفسهم وقيمته. إذا كان لديهم أصدقاء مؤذين، وناقشهم فيما إذا كانت الفائدة الكلية لتلك العلاقة تفوق الخسائر. وإذا توصلوا إلى أنهم يستحقون أفضل، ساعدهم في تحمل الحزن على تلك الصداقة – لأنها خسارة كبيرة إنهاء علاقة كان لها أهمية لنا – وبذلك يستطيعون التقدم بشكل فعلي.

الاستماع إلى الحدس

في كتابه حماية الهدية "Protecting the Gift"، يقدم المختص الأمني غافين دي بيكر Gaven de Becker كثيراً من الأمثلة عن ضحايا الجرائم الذين يتجاهلون حدسهم بالرغم من إحساسهم أنهم في خطر. ويعتقد غافين دي بيكرDe Becker أنه من الضروري الاستماع إلى رسائل الحدس التي تظهر على شكل تردد، وشكّ، وأفكار متواصلة، ومشاعر مزعجة. ويصف بيكر رسالة الحدس الأخيرة التي لا ينبغي تجاهلها :الخوف. "حتى أن الناس يحاولون إسكات ذلك الحدس :إهدأ، إهدأ، ربما ليس في الأمر ما يستدعي الخوف، يقول البعض لأنفسهم، بدلاً من الإصغاء الجيد لإشارة إنقاذ الحياة التي يطلقها حدسنا" ويستمر ليقول أن "في الواقع، أن جذر كلمة توري، Tueri يعني أن تحرس، وأن تحمي".

إذا كنا سنربي أطفالاً واثقين بأنفسهم، علينا تشجيعهم إلى الإستماع إلى حكمتهم الداخلية، وإلى الثقة بدفعات حدسهم. أن أجسادنا آلات موسيقية مدوزنة جيداً تساعدنا في حل لغز مصدر الاضطراب، وتحذرنا عندما يكون هناك شيء ما ليس على ما يرام، أو تنذرنا من خطر محتمل مثل تعرق راحة الأيدي، إشكالات في المعدة، توتر في مؤخرة الرقبة، أوتسرع في دقات القلب وهي جميعاً مؤشرات على أن شيئاً ما يثير الامتعاض. يمكن أن نشعر بعدم الراحة نحو طاقة شخص ما أو إحساس معين بغض

النظر عن المظاهر الخارجية، شيء ما يبدو غير آمن، حتى لو بدا كل شيء "على ما يرام" وبالطبع أن العكس هو الحقيقي :يمكن أن يظهر شخص ما أنه أشعث أو في وضع يمكن أن يكون مختلفاً عما توقعنا لكنه رائع تماماً. يساعدنا الحدس على إدراك ما إذا كان كل شيء على ما يرام، أو فيما إذا كنا في خطر.

شارك أطفالك الحقيقة أن اللاوعي في أدمغتنا، يُجمع ويتم اختياره من خلال كميات كبيرة من المعلومات لتساعدنا في اتخاذ القرارات، وفي الوقت الذي ينبغي علينا ألاّ نتجاهل الحقائق والأرقام، يوجد الكثيرمما يمكن كسبه من التعلم، وكيف يمكن أن نقرأ الإشارات وأن نثق بغرائزنا.

إذا كانت ابنتكِ قلقة تجاه شيء ما مع أحد أصدقائها، يمكن أن تقترحي :"إهدأي قليلاً حبيبتي ولاحظي فيما إذا كنت قادرة على الانسجام مع حدسك. وما تشعرين به هو الطريقة الأفضل لمعالجة المشكلة بين إليسا وطوني؟ هل تبدو العلاقة صحية؟ هل تشعرين بالراحة بعد قضاء بعض الوقت معهم؟". يمكنك أن تقدم هذه العملية إلى الأم عبر تقديم بعض أفكارك، وأنت تدعوها أن تبقى هادئة وأن تتناغم مع ما يستجيب جسدها مع عرض كل فكرة.

تخبرنا أجسادنا متى ينبغي أن نكون كلنا ثقة، منفتحين، أومحميين. إن الأطفال الذين تحترم حدودهم لديهم وقت أسهل لضبطهم بشكل مناسب من أجل معاينتهم. وعلمهم أن كلمة لا هي جملة تامة. لعبة تمثيل الأدوار.

فالسيناريوهات التي يمارسون فيها شعورهم الشجاع عندما يكونون في وضع مشكوك فيه، مثل دعوة أحدهم لهم لتناول كأس بيرة، عندما لا يشعرون بالاستعداد، أو الطلب منهم إقامة علاقة جنسية عندما لا يريدون.

التدريب بالصدمة، هو برنامج رائع للفتيات المراهقات والنساء، وهو يساعدهن في التحرر من القيود التي يفرضها مجتمعهم كي يصرن جميلات ومفيدات، وتشجيعهن لقول كلمة "لا" بطرق قوية. ولديهم أيضاً برامج لأطفال المدارس من كلا الجنسين. أنصح به على نحو كبير.

إحدى الوسائل التي أعَلّم بها الأطفال هي التناغم مع الرسائل الذكية لعواطفهم، وذلك بالطلب منهم وصف مشاعرهم عبر الألوان. "إذا كانت حمراء يكون الغضب، وسوداء الحزن، وبرتقالية السعادة، وهلم جرا، ما هو اللون الذي تشعر به؟" في كتابها "إبق هادئاً مثل ضفدع Sitting Still Like a Frog"، تطلب إيلين سنيل Eline Snel من الأطفال التناغم مع حالتهم العاطفية عبر دعوتهم للمشاركة مع تقرير حالة طقسهم الشخصي.

إذا لم يكن الدالاي لاما متأكداً أن لديه الصبر الكافي ليكون أباً، بالطبع نستطيع أن نستريح جميعاً قليلاً بما يخص عيوبنا!

"كيف هي حالة الطقس في جسدك الآن؟ هل هو مشمس أم عاصف؟" "ولمزيد عن هذا التكنيك، أنظر الفصل 11".

يجب أن يفهم الأطفال أنه أمر طبيعي اختبار العديد من المشاعر المختلفة، بما فيها الغضب. أترك مضرب بلاستيك خفيف أو حقيبة مخرمة في يدك وهكذا يعرف أولادك بأنهم عندما يشعرون بالغضب في أجسادهم، يمكنهم التعبير عنه بوسائل آمنة ومقبولة. ومن المهم بالنسبة لأطفالنا أن يعبروا عن عواطفهم التي يشعرون بها عوضاً عن حبسها، كما الكثيرين منّا لأن آباءنا أبلغونا ألّا نكون خائفين أومتوجعين أو مجانيين.

ونحن نولد جميعاً ومعنا صندوق الأدوات للمصادر التي نستطيع أن نسحب منه خلال حياتنا. ومساعدة الأطفال في تعلم الثقة بالبوصلة الداخلية لحدسهم سيساعدهم في الابتعاد عن المشاكل والاتجاه نحو الفرص المفيدة.

العيشُ بحب

عندما كنت في السادسة عشرة، عملتُ بعد المدرسة في مركز عناية نهاري.

في أحد الأيام دخلت الطفلة روبي ذات السنوات الأربع. كانت عائلتها قد وصلت مؤخراً إلى كنساس من الهند، ولم تكن تعرف أية كلمة إنكليزية. فكرت أنه من المفيد أن أتعلم بعض الكلمات الهندية من والديها وبذلك أستطيع أن أسأل روبي فيما إذا كانت جائعة، أو إذا كانت بحاجة لاستخدام الحمام. ومن اللحظة الأولى التي بدأت فيها درسي الأول شعرت أن شيئاً ما بدأ ينط داخلي من الفرح. لقد أحببت تلك اللغة. وتلقفت دروسي عملياً، وكنت أرغب ألا ينتهي وقتناً معاً. كفتاة في السادسة عشر تعيش في كنساس في السبعينات 1970، لم يكن لدي الكثير من الخيارات لتعلم هذه اللغة "الغريبة" سوى التطفل على كرم والديّ روبي الذين علمَّوني كلما توفر لديهما الوقت. كنت متحمسةً جداً لتعلمها وبدأت أبحث في البلاد، واكتشفت أنه يوجد قسم في جامعة بنسلفانيا لتعليم الهندية. وطلبت الكتب الدراسية وانتظرت بلهفة وصولها.

وحالما استلمت الكتاب، أصبحتُ طالبة تكرس كل وقتها لتعلم الهندية. وفي ظل عدم وجود مدرّسٍ فعليٍ، حددت لنفسي تمارين كوظيفة، وأخذت أدقق في الإجابات في قسم الحل الموجود في آخر الكتاب. والتهمت المادة، وعندما انتقلت إلى نيويورك في السابعة عشر، أخذت أبحث في المكتبات عن القواميس والكتب التمهيدية لتعلم الهندية. عندما درستها تمكنت من ممارسة الهندية، وأخذت أتصل بالناس من دليل الهاتف الذين كان اسمهم الأخير سينغ Singh، طالباً منهم وبالهندية فيما إذا كانوا راغبين بالمحادثة

معي!

إن أفضل طريقة يمكنني وصفها لهذا الهاجس بتعلم اللغة الهندية هي أنني أحببت طعم كلماتها في فمي. وكنت امتلئُ بالسعادة الغامرة كلما درستها، وأصبح من المستحيل تخفيف الدافع لتعلمها.

يبدو غريباً، فتاة مراهقة من كنساس تريد بحماس تعلم لغةَ بشرٍ في الضفة الأخرى من العالم. مع ذلك فأن تعلّم الهندية قد فتح أمامي الأبواب، ومازالت حتى اليوم تضيف أشياء خاصة إلى حياتي. بالطبع عندما سافرت إلى الهند، كانت التجارب التي قمت بها، لأنني أتحدث الهندية "ولو بشكل منقوص"، غير عادية.

خذ بعين الاعتبار أن أطفالك يراقبونك كيف تقضي الوقت. إذا كنت توفر الوقت من أجل متابعة هواياتك – القراءة، الرسم، مراقبة النجوم، والعمل في الحديق سيرى أطفالك التعلم كجزء هام من الحياة. وإذا لم تكن متأكداً ما هو الشيء الذي يوفر لك الفرح، تابع الأشياء القليلة التي تلفت نظرك :تواصل على التويتر، مقابلة في الراديو، وعنوان في غلاف مجلة. إتبعْ فتات الخبز، والتي ستحملك إلى حيث يريد قلبك أن يذهب.

تعزيز الفضول

يأتي كل طفل أو طفلة إلى الحياة باستعداد لهوايات مسبقة. بعض الأطفال مفعمين بالرغبة بالرقص. وآخرون لا يريدون شيئاً سوى مباهج الطعام والشراب. وبعضهم يريد سرد القصص وقضاء الوقت مع الحيوانات، أو وضع مخططات من الاختراعات. إذا أردنا أن يكتشف أطفالنا هوايتهم وهدفهم، يجب أن نبقى منفتحين لكل ما يتجهوا إليه بدلاً من دفعهم في اتجاهات نفضلّها لكنها لا تروق لهم.

إن القيام بذلك يتطلب كثيراً من الوقت غير المنظّم والتعرض إلى العديد من الناس والتجارب. فالنشاطات اللانهائية المنظمة التي نفرضها على أبناءنا، مصحوباً بالكثيرمن الوظائف الليلية والانسحاب الكامل من حياتهم الرقمية، غالباً لا يترك لهم أي وقت للهدوء حيث بمقدورهم أن يستمعوا إلى الصوت الذي يقودهم إلى طريق الاستكشاف. لو لم يكن لدي وقت فراغ في المدرسة الثانوية، لما توفرت لدي فرصة تعلم اللغة الهندية أبداً.

> إذا أردنا أن يكتشف أطفالنا هوايتهم وهدفهم، يجب أن نبقى منفتحين لكل ما يتجهوا إليه بدلاً من دفعهم في اتجاهات نفضلّها لكنها لا تروق لهم.

إن تعبئة يوم الطفل من الصباح حتى الليل، وفي هذه الأيام، في العطل الأسبوعية وفي الصيف لا يترك لهم أي وقت من أجل التجوال، وأحلام اليقظة، أو استكشاف الأشياء التي تجعلهم يشعرون بالحيوية.

إن تربية الطفل ليكون كما هو مطلوب، يقتضي أيضاً الإلتزام بتعزيز افتتانه بالحياة. ويعجبني الحد الفاصل لاتفاق جانيل بيرلي هوفمان Janell Burley Hofmann الذي كتبته عندما أعطت ابنها في الثالثة عشر من عمره هاتف الآي فون النقال، تساءل الابن :"دون تصفح الغوغل؟" لأنه في عالم هذا اليوم، نادراً ما يتساءل الأطفال بخصوص الأشياء، ويستغرق الجواب على أي سؤال بضع ثوانٍ، عبر جهاز في المتناول.

إلا أن إحدى أهم المهارات التي نستطيع من خلالها تطوير أطفالنا هي القدرة على حل المشاكل. وذلك بالتركيز على المساحة غير المدركة الناتجة بين الفضول والإجابات.

امنحوا أولادكم الفرصة للوقوف خارج جدران صفوف المدرسة التقليدية، وتلمس الأشياء التي تهمهم. يمكن ألا تؤتي هذه المتابعات ثمارها فوراً أو ربما تدوم طويلاً. وأن الفرح الذي نجري وراءه هو ما يتوقه القلب، عندما نفعل ذلك، وبقدر ما يمكن أن يكون غامضاً. يمكن أن تحدث كل أنواع السحر.

وعبر إسباغ معنىً لحياتك وهواية تتعلمها، وعبر تقديم فرص واقعية لأطفالك للقيام بمثلها في تحصينهم ضد السأم، اللامبالاة، والضيق، تغمر أرواحهم بالفرح الذي يأتي من متابعة الأشياء التي تحرك أرواحهم.

حان دورك الآن

أجلس بهدوء وفكر بإمعان بالسؤال التالي، مسجلاً أفكارك في دفتر يومياتك.

1- عندما كنت طفلاً ماذا كنت تحب أن تفعل؟ هل كنت تستمتع باللعب خارج البيت؟ أم بالرسم؟ أو عزف الموسيقا؟ أم كتابة الشعر؟ أو بناء أشياء؟ أوقضاء الوقت مع الأصدقاء؟ حل الألغاز؟ أو القراءة؟

2- ماذا تحب أن تفعل الآن؟ أو ماذا تفعل "بوضوح من أجل السعادة" إذا كان لديك الوقت والحرية لمتابعة هواياتك؟

3- في الأشهر الثلاثة الأخيرة، كم مرة كنت منشغلاً فيها بنشاط مرتبط بأحد هواياتك؟ إذا كان جوابك "لا إطلاقاً" ما المدة الزمنية التي انقضت على قيامك بآخر شيء من أجل السعادة الخالصة؟

4- ما الذي وقف في طريق متابعة هواياتك، واهتماماتك، أوعواطفك؟ يمكننا أن نقول جميعاً "ليس هناك وقت"، ولكن لنعمق هذا السؤال أكثر. هل ذلك حقيقي بالكامل، أوهل لديك مزيداً من الوقت عندما تعزف على البيانو، أو توفر وقتاً جديد بدلاً من فتح الكومبيوتر، أومشاهدة التلفاز؟

5- كيف يمكن أن يستفيد أطفالك فيما لو أنك تعقبت إحدى هواياتك أو اهتماماتك؟

6- أكتب كم من الوقت ترغب في تكريسه لتعقب إحدى هواياتك وتغذية روحك. وحدِّد الأيام التي يمكن أن تعمل بها بشكل أفضل لإضافة هذا النشاط إلى أسبوعك، ومن سيراقب أولادك، وأية تفاصيل يمكنها أن تساعد في التأكيد أنهذا الحلم قد تحقق.

كيف يمكن تطبيقه عملياً

حضور الأبوة في الحياة الواقعية

علي أن أكون حاضراً مع أجهزتي الموصولة بالقابس الكهربائي من أجل العمل، ولذلك كيف يمكن أن أصوغ نموذجاً لنزع القابس الكهربائي؟

سؤال: أفهم أهمية تحديد وقت مشاهدة الشاشة، لكن لدي رب عمل متطلب يرسل لي الرسائل الإلكترونية على مدار النهار – والمساء – وهو يتوقع أن أرد عليه مباشرة. أنا محظوظة جداً أنه لدي عمل أقوم به وأنا في البيت، ولا أريد أن أخسر عملي. وغالباً ما يشاهدني أطفالي أشغل كومبيوتري أو أجيب على رسالة، عندما يعتقدون أنه وقت العائلة. كيف يمكنني اقناعهم أنه أمر هام عدم نزع القابس الكهربائي عندما يشاهدونني على جهازي غالباً؟

اقتراح: جعل التقدم التكنولوجي الأمر ممكناً للعديد من الآباء العمل من داخل المنزل، تاركاً الآباء مع أطفالهم في النهار حيث كان ذلك مستحيلاً سابقاً. ولكنه يعني أيضاً بالنسبة لأطفالك وكأنك جاهز للعمل دوماً وأنت تجهز الفطور أو حتى عندما تدنو منهم لتقص حكاية، يمكن أن تُقاطع في أية لحظة من قبل رب عملك، وذلك يجعلهم يشعرون أنهم أقل أهمية من أولئك الذين يجلسون خلف تلك الاتصالات الصاخبة. وكما تعلم، يمكن أن يبدو الأمر زائفاً إذا كنت تشجع أطفالك على نزع القابس الكهربائي عندما تتمشى وهاتفك الذكي على أذنك.

إن وضعك يدفعك إلى إبعاد أطفالك جانباً لصرفهم عن مشاركتك مع رب العمل، مثلما هو أمر يخص استخدامك للتكنولوجيا. في الدروس التي أقدمها على الشبكة وكتابي السابق، التربية الأبوية دون صراعات القوة "Parenting Without Power Struggles"، أدرس شيئاً يدعى التربية الأبوية، هي العمل الأول، وهي طريقة للتأكد أن أطفالنا يشعرون بأنهم مسموعين قبل أن نأتي إليهم بالتفسير أو النصيحة.

أريد أن أقول شيئاً :"أتساءلُ كيف يبدو لكم الأمر أيها الأولاد عندما ترون أمكم وهي تجيب على هاتفها خلال الغداء".

هل تشعرون بنوع من الجنون؟ ببساطة افتح الحوار، وليكن واضحاً لك، أن لدى أطفالك مشاعر يريدون مشاركتك إياها. وعندما ينصرفوا، يمكن أن تقول :"لقد فهمتها. لا يبدو الأمر عادلاً عندما أجيب على الهاتف خلال الغداء، خصوصاً عندما أكون صارماً معكم أيها الأولاد من أجل إغلاق كل الأجهزة، وهكذا نستطيع أن نكون معاً كعائلة. وأستطيع أن أفهم متى يكون استخدام الأجهزةغير صحيح". ومن المحتمل أنهم يتوقعوا منك أن تتابع بالشرح حول حاجتك للشغل، ولكن قد لا يكون ضرورياً إذا كنت قد قدمت لهم الحقائق حول عملك ومقتضياته. فالأمر الأكثر أهمية هو أن يعرفوا أنه شيء آمن أن تبلغهم الحقيقة.

لن يكون وضعك سهلاً، بدون وجود عمل. في هذه الأيام، إذا اعترفت بالإحباطات الناتجة عن عملك أحياناً بدلاً من إعطاء إشارة الإحساس بالذنب إذا تذمروا، "أنت لا تريد أن تخسر –ماما العم هل تريد؟"، ستخفف من تأثير الانجذاب إلى أجهزتك. فقط تأكد أنك وقت التوقف عن العمل تكون مع أطفالك بطرق أفضل من تلك التي تتضمن نزع القابس الكهربائي!

ماذا أفعل إذا لم يكن لدي وقت لإيجاد قبيلة داعمة؟

سؤال: أنا أم وحيدة لدي ثلاثة أولاد تحت سن الثامنة. يعيش والدي في الجانب الآخر من البلاد، وعندي عمل كل ساعات يوم العمل المعتادة. منذ طلاقي وانتقالنا إلى منطقة مجاورة جديدة، لم يعد لدي الوقت للقاء الناس الذين يسكنون في جواري، دعك عن القبيلة الداعمة من الأبوين. أنا امرأة منعزلة تماماً.

اقتراح: إن العديد من الآباء منشغلين إلى درجة أنهم بالكاد يأخذون حماماً، ناهيك عن تكريس الوقت لاستكشاف أصدقاء جدد.

مع ذلك، سأظل أشجعك من أجل البحث عن أصغر الفرص للقاء مع الناس. لست بحاجة للابتعاد كثيراً عن الأعمال الروتينية للحياة اليومية للمواجهة مع الآخرين، لكن يمكن أن تكون بحاجة للخروج من منطقتك المريحة مع أجل البدء في محادثة. تحادثي مع أب آخر في الصباح.... أو أحدثي طقساً أسبوعي لأخذ أطفالك إلى المنتزه، حيث سيكون لديك الفرصة لمقابلة آباء آخرين في جوارك. ويجد البعض أنه من المفيد الطلب من مدرسي أطفالهم لتقديمهم إلى آباء زملائهم الذين يحبهم أطفالهم. ويشارك الآخرون في أحداث المدرسة أو حضور إحداث المكتبة المحلية من أجل الأطفال.

إن تشكيل القبيلة يحتاج بعض الجهد، لكن النتيجة مهمة جداً، بالنسبة لك ولأطفالك. ولسنا معنيين في تشكيلها لوحدنا أو أن نمارس الأبوة على انفراد. إبدأ الأمر ببطء، ربما بوضع هدف أولي بلقاء شخص جديد في الشهر. ومع مرور الزمن، سوف يقدمك هذا الشخص إلى آخر، ولن يستغرق الأمر وقتاً طويلاً حتى تكون قد خلقت شبكة الدعم الخاصة بك.

هل يمكنني أن أشطب زوجي السابق؟

سؤال: أوافق أنه من المهم أن نتخلص من الناس الضارين لنا في حياتنا، لكن ماذا بالنسبة لزوجي السابق؟

إنه رجل فظ، لا يمكن التنبؤ به، طائش. أتمنى لو أنني أتمكن من إخراجه من حياتي، ولكن بسبب ترتيبات رعايتنا، ليس لدي أي خيار آخر سوى التعامل معه تقريباً كل يوم.

اقتراح: كما ذكرت، نجد أنفسنا أحياناً مع الأطفال الذين يضغط سلوكهم علينا، ويدفعنا إما إلى الرد بالأساليب القديمة أو الإرتقاء إلى مستوى التحدي للقيام بالعمل غير المنجز والذي يساعدنا أخيراً للتطور في نسخة أفضل من أنفسنا. يبدو أحياناً أن بعض البالغين قد صُنعوا خصيصاً من أجل إثارتنا، وغالباً في ظروف مشابهة لظروفك حيث لا نستطيع أن نشطبهم من حياتنا ببساطة.

إن الأبوة المشتركة بعد الطلاق، هي أحد أصعب الأشياء التي على الأب أو الأم القيام بها إطلاقاً. من جهة أولى، أنك منفصل عن شخص أحببته سابقاً، وقد سبب لك الأذى أو الإحباط ولذلك لم تعد تحتمل الحياة معه أكثر. أنت تشعر بالغضب، والسخط، والاضطراب والحزن العميق. ومن الطبيعي أنه سيكون أقل ألماً إزالة هذا الشخص من حياتك اليومية. ولكن هنا حيث علينا أن نأخذ في الحسبان كل تلك التصريحات بعين الاعتبار مثل "سأفدي حياتي من أجل أبنائي" أو"أنني سأذهب إلى السماء أو الأرض من أجل أن تكون بناتي بأمان".

لديك الخيار، في كل مرة تتواصلين فيها مع زوجك السابق. إما أن تركزي على صفاته الكريهة، وتسببي التوتر لمعدتك وأنت تتكلمين بغضب عن آخر الأخبار والتطورات عن أطفالك، أو أن تأخذي عدسة مكبرة من أجل أن تلاحظي الأمر الجيد، وأفهم أن التركيز على صفاته السلبية يمكن أن يكون أسهل للتعود على طلاقكِ. لكن أطفالك قد عانوا خسارة كبيرة، حتى ولو كان الأمر أفضل لهم في النهاية.

وهم بحاجة لأن يبعدوا، طالما يكون التوتر والنزاع بين أمهم وأبوهم محتملاً.

حددّي اتصالك بالقدر المطلوب، لكن خذي الطريق الأسهل. لا تأخذي سلوكه شخصياً. وحاولي الوصول إلى الشفقة إذا تمكنتِ، مع الإدراك أنه على المستوى الأعمق، وخلف عيوبه الشخصية أو الجروح لماضيكما المشترك، هو زميل مسافر عثرتِ عليه في مشوار الحياة. وإن تأملتم على ما أملتما أن تكونا معاً أو على الرجل الذي رغبتيه، ستكونين قادرة على قبول زوجك السابق كما هو، بأخطائه المزعجة وكل شيء.

صديقتي وزميلتي كاترين وودورد توماس Katherine Woodward Thomas مبدعة فك القران

الواعيConscious Uncoupling "، تذكّرنا أنه "يمكننا أن نكون قادرين على فك الزواج، لكننا لا نستطيع أبداً أن نفك العائلة دون أن نترك الأفراد في تلك العائلة مشردين عاطفياً". وهي تدعونا من أجل وضع حاجات أطفالنا أولاً بتقديرنا كم يحتاجون بعمق موافقتنا ودعمنا من أجل حب واستحسان والده الآخر، مهما كان ذلك الشخص مُعيباً. وتعلم أن تتحمل تعقيدات تعرض طفلك للخطر من خيبة أملك، ويُعتبر اختيار حماية الحيز العاطفي الذي عاشه طفلك مع زوجك السابق "على الرغم من ألمكِ"، هو جوهر أن تكوني أماً حنونة.

الفصل السادس
التواصل الصحي قوي
الإرتباط العاطفي

لم يكن الأولاد جيدين قط في الاستماع إلى من يكبرهم
سناً، لكنهم لم يفشلوا أبداً في تقليدهم.

جيمس بالدوين

منذ عدة سنوات كنت في رحلة سفاري إلى تنزانيا. وقد كنا نقود السيارة لمدة يوم أو يومين بحثا عن حيوان وحيد القرن، ولكن دون نجاح يذكر.

قاد دليلنا سيارة الجيب التي نستقلها إلى منطقة استراحة، حيث نأخذ قسطاً من الراحة ونتناول الغداء. وكنا متحمسين حول امكانية سؤال مسافرين آخرين إذا كان قد حالفهم الحظ وصادفوا هذا الحيوان المراوغ، قلت لسائق سيارة الجيب التالية :"هل رأيتم وحيد قرن في طريقكم؟"غمغم شيئاً ما، وبشكل واضح أنه غير مسرور من سؤالي، تابع طريقه. سألت دليلنا عما قاله الرجل ولن أنسى ما قاله أبداً :"قال أنك لم ترحبي به أولاً".

لقد صُدمت. بالتأكيد كان على حق، لقد دسست نفسي بوقاحة في حضرة ذلك الرجل حتى دون إلقاء التحية عليه؟ لقد تعلّمت شيئاً ثميناً وأنا ممتنة جداً لهذا الرجل الذي كان لديه الكرامة واحترام الذات وأن لا ينغمس في اللاوعي عندي. لقد نسيت آدابي.

ليس هناك من طريقة أفضل لتعليم الأطفال للآداب الجيدة من ممارستها بشكل يومي في حياتنا اليومية، وذلك بحضور أطفالكم.

إن عرض السلوك الحسن هو مكون ضروري في تربية الطفل والذي سيصبح إنساناً بالغاً واثقاً وناجحاً. وأنا لا أتحدث هنا عن الطقوس الرسمية والمعقدة، ولكن ببساطة عن السلوك الذي يجعل الناس يشعرون بالراحة. البعض منا يُعَلّق أن تعليم تلك السلوكيات للطفل هي قديمة وبالية أو مناسبة لأولئك الذين يعيشون بين العائلة المالكة، وهي غير مستحبة نوعا ما لمعظمنا.

لكني أعتقد أن القدرة على وضع الناس في راحة هو شيء حيوي، مثل الحصول على دبلوم من كلية رفيعة المستوى. ربما لانعرف أن زميلة عملنا قد تخرجت من جامعة يالي أو أكسفورد، وليس في استطاعتنا فوراً أن نقول فيما إذا كنا نشعر بالارتياح والاسترخاء في حضورها.

عرض الآداب الجيدة

"أنا أولا "!"أريد المزيد "!"تلك الأشياء لي!" هي جميعها تعابير طبيعية للطفل الذي لم يتطور عاطفيا بعد أو دبلوماسيا. فالأولاد بشكل طبيعي أنانيين، إذا كان هناك قطعة واحدة فقط من الفطيرة متبقية، فجميعهم سوف ينقض عليها، إذا كانت أختك تستمتع بالجلوس على الأرجوحة، فهي سوف تستاء إذا طُلب منها التخلي عنها لولد آخر ينتظر الدور. وهذا لا يعني إنها أنانية، هذا يعني فقط أنها تتصرف بطريقة طفولية. توجيهات الوالدين غير النقدية تساعد الصغار على تعلم الأساسيات لإظهار الاهتمام برغبات وحاجات الآخرين.

ليس هناك من طريقة أفضل لتعليم الأطفال للآداب الجيدة من ممارستها بشكل يومي في حياتنا اليومية، وذلك بحضور أطفالكم.

على سبيل المثال، عندما يحين وقت تناول الوجبات تأكد أن لا أحداً يأكل حتى حضور البقية وجلوسهم إلى المائدة. إذا ما نسي أولادك ذلك، دعهم يعرفون أنك تدرك أنهم جائعون، بينما أنت تظهر الصبر والبقية يملؤون أطباقهم بالطعام قبل أن تلتقط شوكتك.

قم بتعليم أطفالك أن يتقاسموا وأن يتبادلوا الأدوار، عندما يكون لديهم صديق حضر ليلعب. إشرح لهم أنك تعرف أنه من الصعب الانتظار لأخذ دور على البيانو، أو لترك القطعة الأكبر من الكعك لشخص ما آخر، ولكن ذلك يحصل لأنه في بيتك، فالضيوف يعاملون بعناية خاصة.

علِّم أطفالك كيف يقدمون الناس"السيدة نوريس Ms. Norris، أرغب منك أن تقابلي ابن عمي

إجعل من طقوس الترحيب الودودة جزءاً من الطريقة التي ترحب فيها بالزوار في بيتك، علّم أطفالك كيف ينظرون إلى الضيف وهم يمدون أيديهم لمصافحة ضيف، أو ضَمِّهِ، إذا كان ذلك يريح أويلائم طفلك. "Elsa جوي Joey" أو"جدي، هذه صديقتي إلسا

إن جزءاً من امتلاك الآداب الحسنة، يكون بمعرفة مشاعر الشخص الآخر. عندما تعلم أطفالك ما يبدو أنه قلة إحترام أو عدم مراعاة لمشاعر الآخرين فهم سيخطون على خطاك.

شَدِّد على صغارك أن يتعلموا كيف يردون على التحية. "شكرا على ذلك" هي طريقة بسيطة وقَيِّمَة للرد على الكلمات اللطيفة لشخصٍ ما، وهي أكثر سلامة من ثنيهم عن الإعتراف بالتقدير.

عندما تعلم أطفالك ما يبدو أنه قلة إحترام أو عدم مراعاة لمشاعر الآخرين فهم سيخطون على خطاك.

لا تحتفظ بحسن السلوك عندما تكونوا مجتمعين أو إلى تلك الأوقات التي تكون فيها بالخارج. فالأطفال يشتمون رائحة التكلف على بعد أميال. بل استخدم تلك الكلمات السحرية "من فضلك، وشكرا لك" بشكل أصيل عندما تتحدث مع من تحب. بيجي أو مورا Peggy OMara، مؤسس مجلة الأمومة قالت :"كن حذراً من الطريقة التي تتحدث بها مع أطفالك. لأنها ستصبح يوماً ما صوتهم الداخلي".

يتطور لدى الأطفال اللطف والمراعاة والطبيعة الحذرة وذلك عندما يكبرون وسط سلوك محترم ومهتم. واعترف لهم بذلك عندما يُظهر أطفالك السلوك الجيد، وصححها بلطف عندما ينسونها. لا تتوقع منهم أن يتصرفوا بشكل مثالي دون عيوب، وتأكد من أنك عامل مهم في مراحل تطورهم عندما تضع توقعاتٍ لسلوكهم.

اذا كان لديك ولدٌ يواجه تحديات في النمو أو مشاكل نفسية، لا تستسلم للذنب والعار التي غالبا ما تظهر عندما تتخيل أنالآخرين يحكمون عليك من خلال العيوب والصعوبات التي يعانيها أطفالك. إحصل على الدعم المحب الذي تحتاج لذلك فأنت ستعرف أن جهودك أكثر من كافية، بغض النظر عن طريقة تصرف أولادك.

تجنب أن تخلق صراعات القوة حول بعض السلوكيات، وخصوصا مع أطفالك المراهقين. لا تحاول أن تجبر الولد على الإعتذار أو أن يكون مؤدباً، لأن ذلك سيؤثر عكسياً. فبالتوجيه المحبب وبالصبر، سيصبح أولادك ذلك النوع من الناس الذي يجعل الآخرين مرتاحون. وفي النهاية، هذا هو كل ما تعنيه الآداب الحسنة.

التعامل مع الغضب

غالباً ما يحضر الآباء أطفالهم إليَّ بسبب مشاكلهم مع الغضب. أحيانا يكون لدى الطفل أوقات صعبة بإدارة انفعالاته "انفجاراته"، وذلك لأن قدرته على إدارة المشاعر الكبيرة كالغضب غير متطورة بسبب عدم النضج أوالميول المندفعة. لكن غالباً ما أكتشف أن الأب والأم لهما مزاج متقلب أيضاً.

جميعنا – أطفال وبالغين على حد سواء – معرضون إلى انفعالات قوية أحيانا لا نستطيع ضبطها. بعض الناس سهل انجرافهم، ويثارون بشدة عندما لا تسير الحياة مثلما يريدون. لكن آخرون يكافحون من أجل الإبقاء على الإحباط وخيبة الأمل، بعيداً عن إحداث اضطراب عاطفي لهم. إذا لم يلمس أساس الغضب، فسينتهي ذلك بفعل أو قول أشياء نتأسف لها. إن استخدام التهديد أو العقاب لردع أطفالنا من التصرف بغضب يمكن أن يقود إلى عواطف مكبوتة وشائكة يمكن أن تظهر من خلال عدم انتظام في الطعام، الإدمان والكآبة. كذلك يمكن أن يكون لاحقا كخزان للوقود يؤدي إلى انفجار أكبر مما سبق.

بدلاً من أن نخجل من أنفسنا عندما نفقد هدوءنا، علينا أن نتراجع، وأن نحدد ما الذي نفكر أو نشعر به، ونحدد بدقة المصادر الكامنة وراء غضبنا. فالغضب يمكن أن يكون التعبير الخارجي للحزن الداخلي، وللإحباط وللتوتر، وعدم التوازن الهرموني وللإجهاد والقلق والاعياء. لذلك علينا أن نفهم أنه علامة لشيء يحتاج أن يحدد ويعالج بدلاً من إظهاره بسلوك انفعالي، يكون له تأثير على حياتنا.

عندما أعمل مع أسرة يكون الغضب مألوف فيما بينها، أجد أنه من المفيد أن أسهّل إجراء محادثات بين الشخص الغاضب والمغضوب منه "موضع الغضب" بالطريقة التي تجعل من الأسلم للطرفين أن يسمعا بعضهما بشكل جيد.

وعندما يقدم كلا الطرفين المتخاصمين دفاعهم وينتقلون إلى الأخرى لبضع لحظات. يصبحون أكثر رغبة على العمل من أجل ايجاد الحل لمشاعرهم التي أدت إلى اندلاع غضبهم.

سأروي أيضاً هذه القصة التالية "المؤلف مجهول":

كان لدى صبي صغير طبعٌ سيء، غالباً ما كان يرمي بغضب كل ما حوله. في أحد الأيام أعطاه والده علبة من المسامير وأخبره أنه في كل مرة يفقد فيها أعصابه، يذهب ليطرق مسماراً في السور.

في الأيام الأولى، كان يتوجب على الصبي أن يدق الكثير من المسامير في السور. ولكن مع مرور الوقت، وجد أنه تدريجياً يستطيع أن يضبط نفسه قبل أن يفقد أعصابه. فمعرفته أن عليه أن يجد مسماراً، ويأخذه إلى الساحة الخلفية للمنزل ويدقه في السياج ساعدته أن يكون قادراً على ضبط انفعالاته.

وأخيراً، وصل الصبي إلى نقطة حيث يستطيع عندها أن يخبر أبوه أنه قد تعلم كيف يضبط أعصابه. قال له أبوه أنه في كل مرة كان فيها قادراً على قضاء اليوم دون التسبب بالأذى للآخرين، يستطيع فيها أن ينتزع مسمارا من السور.

وجاء اليوم الذي ذهب فيه الصبي إلى والده وأخبره أن جميع المسامير قد أُزيلت.

قاد الأب ابنه إلى السور وقال له: "لقد تعلمت شيئاً هاماً جداً، يا بني. لكن أريد منك أن تنظر إلى تلك الثقوب في السور الخشبي. فهذا السور لن يعود كما كان عليه مسبقاً. وبنفس الطريقة، عندما تقول شيئا وأنت غاضب – حتى وإن اعتذرت بعدها – فكلماتك وأفعالك ستترك أثراً مثل تلك الثقوب الموجودة في السور".

نحن بحاجة إلى تعليم أطفالنا أن يوسعوا المسافة بين امتلاكهم الاندفاع لقول أو فعل شيء ما والتصرف وفقا لذلك الاندفاع. أن تخطئ فذلك شيء بشري وأن تسامح فذلك شيء إلهي. ولكن عندما يتعمق الأولاد بفهم هذا، مثل المسامير التي في السياج، فأفعالنا لها نتائج غير قابلة للنقض ويمكن أن تؤذي علاقات مهمة، بإمكاننا مساعدتهم على اتخاذ خطوات بشأن الهدوء عندما يغضبون، وأن يكونوا مسؤولين عن أفعالهم، وأن يضعوا الأمور في نصابها عندما يتطلب الأمر ذلك.

الضرر التي تسببه الكلمات القاسية والسلوك المؤذي لا يمكن إلغاؤه. في كل مرة نختلف فيها مع الآخرين، علينا التوقف والتأمل بالأثر الذي تتركه كلماتنا عليهم.

إخبار الحقيقة

توجد بعض المشاهد العظيمة في العرض التلفزيوني "غرفة التحرير The Newsroom"، حيث أن جيم، الرجل اللطيف، يواعد ليساLisa ، حيث تم التخطيط لذلك من قبل ماغي Maggie، على الرغم من إعتراضاته. وكون جيم حسن السلوك، فإنه يستمر بمواعدة ليساLisa على الرغم من الشعور أنه يشترك معها بأشياء قليلة، فهو في الحقيقة مهتم أكثر بماغي "وهذا أمر معقد" تستمر علاقة جيم وليسا لعدة أشهر. حتى أن ماغي تشتري الهدايا والبطاقات الرومانسية لجيم ليهديها لليسا في عيد الحب وذلك لتقوية الارتباط بين جيم وليسا. وتصارح ليسا جيم أخيراً أنها تحبه، لكونه إنسان مهذب جداً، يقول أنه يحبها أيضاً. وتصبح العلاقة أكثر جدية، بينما كان جيم يعاني في صمت. هو مدرك أن عليه إخبار ليسا الحقيقة لكنه لا يتحمل أن يؤذي مشاعرها.

وفي النهاية، تسمع ليسا بالصدفة حقيقة شعور جيم اتجاهها، وحبه ماغي Maggie، وتواجهه بذلك الأمر. ولكن حتى عندما يعطى الفرصة للهروب، ينكر جيم ما قد سمعته. تقول ليسا بحكمة :"جيم، أعترف بذلك. بإمكاني أن أتغلب الآن على مشاعر الصدمة أكثر مما سيكون مستقبلا لماذا لا تكون لديك

الشجاعة لتخبرني كيف تشعر حقا" وأقنعته أنها تفضل أن تعرف الحقيقة من أن تكون في حب متخيل عندها، وفي النهاية يتركها تذهب.

ليس من السهل الإبحار بمحادثات صعبة، وخصوصا حول المسائل الحساسة، لكن إذا أردنا من طفلتنا أن يكون لديها علاقات نمو صحية، ثم تعليمها فن الحديث والاعتراف بالحقيقة فهذا شيء حاسم. أنه لشيء مفيد أن يسمعنا أطفالنا، بشكل روتيني، نوضح المشاكل مع أحبائنا وفق خطوط مفتوحة مثل "شيء ما قد أزعجني"، "أنا لست متأكداً ماذا كنت تعني عندما قلت" "كان لدي وقت عصيب مع.... ".

"حقا لا أحب هذا عندما.... ".

لقد قرأ معظمنا ما فيه الكفاية من كتب المساعدة الذاتية، ليعرفوا أن إحدى المفاتيح التي تصون العلاقة العظيمة هو التواصل الجيد. ولكن كيف يبدو ذلك؟ كما هو مذكور، العمل الأول أن استراتيجية الأبوة تساعد الآباء على التماشي مع بعضهم بدلاً من أولادهم لذلك سوف يتقبلوا توجيهات مرشدهم بدلاً من المقاومة والتشبث بأفكارهم. تتضمن هذه النظرة شرعنة تجربة الفتاة بدلاً من محاولة إقناعها بالعدول عن مشاعرها. نفس الشيء يسري مفعوله على أي شخص نتواصل معه، عندما نكون عنيفين في حمل أو نقل وجهة نظرنا، فنحن نحدث مقاومة في الشخص الآخر.

التواصل الجيد يتطلب منا إدراك موقف الشخص الآخر، وأن ندرك أن لديه كامل الحق في إبداء مشاعره كما هي مشاعرنا، بدلاً من تسخيف رأيه أو المجادلة بمشاعره التي تختلف عن مشاعرنا. وهذا يعني أن نأخذ على عاتقنا كيفية التواصل، والتعبير عن مشاعرنا ومفاهيمنا بالطريقة التي لا تلقي باللوم على الآخر أوتجعل من الشخص الآخر مخطئ.

التواصل الجيد يخلق الفضاء الملائم للجروح والأحزان لتتنفس، وللحقائق لكي تُروى. وهذا يتطلب الألفة والمودة، حتى لو كان الوصول إليه غير مريح كما هي المشاعر الصعبة عندما تخرج للعلن. إن ذلك يفتح لنا الدرب لنقابل احتياجاتنا أوعلى الأقل لنتفاوض عليها. وهي تساعدنا في معرفة أنفسنا كما الآخرين. وتساعدنا أيضاً على استقبال التعليقات المهمة من هؤلاء المهمّين بالنسبة لنا، إذا كنا قادرين على الخروج من "الأنا" الذاتية لنا لاستقبالها. تلك هي كل الصفات التي نريد من أطفالنا أن يمتلكوها عندما يكبرون.

الاستماع باحترام

بإمكاننا تربية أطفالنا على التعبير عن رغباتهم دون عدائية وأن يستمعوا باحترام للآخرين. ولكن طالما قلت مرارا وتكرارا، علينا أن نريهم ذلك الذي يبدو أنه لصيق بنا. أن تخبر ولدك أن لا يقاطع أويدير عينيه للآخرين فهذا لا يفيد شيئا إذا أنت قاطعت زميلك وأدرت عينيك في حال لم تتوافقا في الرأي.

ذات مرة قرأت أنه: قبل أن تتحدث، عليك أن تسأل نفسك ثلاثة أشياء:

1 – هل هذا صحيح؟

2 – هل هو ضروري؟

3 – هل هو لطيف؟

بدعم تواصلك بالوعي والاهتمام، فأنت لن تتمكن فقط من مساعدة أطفالك، بل وتربيتهم بوعي أكبر لتأثير كلماتهم، حيث يدق الجرس الداخلي لديهم عندما يتحدثوا هم أو أي شخص آخر بطريقة مؤذية.

أن تخبر ولدك أن لا يقاطع أويدير عينيه للآخرين فهذا لا يفيد شيئا إذا أنت قاطعت زميلك وأدرت عينيك في حال لم تتوافقا في الرأي.

في معالجاتي السريرية، فأنا غالباً ما أفسح المجال لجلسات استماع بين الوالدين والطفل، وأختار المواضيع التي تثير الخلافات عادةً، وقواعد اللعبة سهلة: أحد الأشخاص يتحدث لدقيقتين أو ثلاث، ثم يتقاسمون أفكارهم ومشاعرهم حول الموضوع من خلال أسئلة. يواجه بعدها المستمع المتحدث بلغة جسد منفتحة وغير مسموح له المقاطعة أو التجهم، أو الاختلاف، أو في أي حال تسخيف الذي يقوله المتحدث.

عندما ينتهي المتحدث من كلامه، يتوجب على المستمع أن يسأل بعض الأسئلة، أو أن يطلق بعض التعليقات التي تولد ثلاث توافقات. غالباً هذا التمرين لا يفشل في التقريب بين الأب وابنه، لأن كل منهما قد أعطي الفرصة ليعبر عما في نفسه بأمان، ويشعروا أنهم مسموعون. أنه لشيء سهل أن تعمل، وليس فقط أن تساعد أعضاء العائلة بالشعور بالارتباط أكثر، ولكن أيضاً ليُعَبِّدَ الطريقُ للأولاد لتطوير مهارة المحادثات التفاوضية والتي تسمح لكلا الطرفين للشعور بالتفاهم. "في الفصل الحادي عشر سوف تجد مثالا على هذا النوع من الحوار".

التواصل من خلال الدردشة

أريد أن أعرّج على موضوع آخر متعلق بالتواصل، هذا الموضوع الذي ربما سيدهشك :الدردشات القصيرة. خلال معظم حياتي، كنت أعتقد أن الدردشة نشاط طائش وجاهل.

إن تبادل الآراء حول الطقس أو حول ألذ أنواع اللبن يبدو سخيفا. ولكن عندما كبرت، رأيت الأشياء بشكل مختلف.

نحن بالأصل سلالات إجتماعية. فعندما يلتقي البشر مع بعضهم، تظهر لدينا غريزة التواصل مع بعضنا. لكن كيف؟ باستطاعتنا بالتأكيد أن نلتقي بشخص ما وأن نحدق في عينيه بدون أي كلمة. لكن

الأحاديث المختصرة هي الطرق اللطيفة لتبادل الطاقة. الموضوع بحد ذاته ليس ذو صلة. فالحديث عن الطقس ببساطة يخدم موضوع التواصل فهو مثل أداة الوصل والتي تنقل بشكل غير مباشر التالي، "أنا أراك. وأنا هنا معك. أنا مهتم بك".

إنه شيء مفيد أن تعلّم أطفالك كيف يُجرون الأحاديث مع الآخرين لذلك باستطاعتهم أن يشاركوا بأحاديث قصيرة مع من يقابلوا أياً كان. لا أستطيع أن أحصي كم من المرات التي رأيت فيها أولاداً يتسمّرون عندما يريد شخصٌ آخر التواصل معهم أومحادثتهم. "ماذا تحب أن تفعل أيها الصغير؟"، "لا أعرف"، "هل تحب الرياضة؟"، "أنا أحزر".

لذلك وكوني لست نصيرة للأحاديث السطحية الروتينية، فأنا أؤمن أنهناك وقت ومكان للحديث الودي وبأننا لا نفعل حسناً إذا تحدثنا عن أولادنا قائلين :"آسف هي لا ترغب بالكلام" نعم، فالبعض منا انطوائيون وهم لا يرتاحون مع التواصل الاجتماعي، مخلوقات خجولة جداً والتي تجد أنه شيء مؤلم أن تنظر حتى إلى شخص آخر لا تعرفه، فضلاً عمّن بدأ المحادثة. وأنا لا أقترح بالطبع أن نجبر أطفالنا أن يكونوا غير ما هم عليه، وبالتأكيد لا أقترح أن نشجعهم على محادثة الغرباء. ولكن إذا كنا نجهز أطفالنا ليمتلكوا المهارات التي سيحتاجونها في أثناء النمو والتحول إلى أشخاص بالغين واثقين وواعين، عندئذ نحن بحاجة لتعليمهم فن الحديث، وفقا لقدراتهم الخاصة.

حان دورك الآن

فكّر في مسألة انقطاع التواصل مع شخص مهم لديك، بنتيجة بعض الكلمات الغاضبة، جفاء وحتى قطيعة.

كيف ساهمت تلك المحادثة في التبدل للأسوأ؟ هل هاجمت شخصا ما بأسلوبك؟ وذلك عندما بدأت الحديث معه بجمل مثل "لماذا أنت.... ".

أنت تقريباً تضمن انتزاع الدفاع من الشخص الآخر. هل وافقت ولكن بشكل سلبي على ما قاله الشخص الآخر، ضمنياً، أنت غاضب لكنك ترفض الإفصاح عن مشاعرك الحقيقية؟

خذ بضع دقائق لتعرف كيف فهمت هذه المحادثة الصعبة بشكل مختلف. كيف كان بإمكانك أن توضح أنك كنت منفتح لرأي الشخص الآخر؟ كيف تعبر عن مشاعرك بصدق لكن باحترام، وهل هذا يقود إلى نتيجة أفضل؟ ربما تريد أن تسجل أفكارك في يومياتك.

كيف يمكن تطبيقه عملياً

حضور الأبوة في الحياة الواقعية

كيف باستطاعتي اصلاح ابني دون إشعاره أنه مذنب؟

سؤال: كيف باستطاعتك أن تساعد الولد على فهم أن كلماته وأفعاله يمكن أن تؤذي الآخرين دون تركه يشعر بالذنب؟

لدى ابني مشاكل متعلقة بالاندفاع والمزاج السيء، ولكنه أيضاً ولد حسّاس جداً. فهو يشعر بالأسى بعد نوبات الغضب التي تجتاحه، ويعلن أنه يكره نفسه. كيف باستطاعتنا العمل على عدم وصوله إلى مرحلة الهيجان دون أن نجعله يشعر بالذنب؟

اقتراح: غالباً هذا السيناريو ما يحدث مع الأولاد الذين هم حسّاسون ومندفعون في آن واحد. ففي أحد الجوانب، ربما يكون حساساً ويكون عرضة للأذى والإهانة.

من ناحيةٍ أخرى، ربما يكون لديهم "مكابح" سيئة من ناحية السيطرة على اندفاعاتهم وانزلاقهم قبل أن يستطيعوا السيطرة على أنفسهم.

ليس هناك حل بسيط لمعضلتك. أنه شيءٌ جيد أن يشعر ابنك ببعض الأسف جراء نوبة غضبه لأن الندم له تأثير كمانع لهذا السلوك. إذا كان يشعر بالسوء من مهاجمته لشقيقه، على سبيل المثال، فربما هو يكون قادر بشكل أفضل على تقييد نفسه في المرة القادمة من الانزعاج. المشكلة هي أنه بينما تطبّق هذه الفكرة بشكل نظري، فالأولاد الذين يعانون من مشكلة الاندفاع عادةً لا يملكون النضوج العاطفي حتى يحسبوا بتمعن فوائد ومضار الهجوم قبل أن يجدوا أنفسهم يقومون بذلك. ليس لديهم بال طويل، يشعرون بالغضب، وبسرعة، ينفجرون.

عندما يشعر الأولاد بالخجل كونهم غير قادرين على التحكم بأنفسهم وسط تلك العاصفة العاطفية، فهم بحاجة لأن يعرفوا أن هذا ليس سلوكهم. ساعد ابنك لكي يرى الشخص – الذي لا يحب إيذاء الآخرين – منفصل عن سلوكه المقلق. ولكن هذا لا يعني أنه ليس مسؤولاً عن أفعاله، هذا يسمح له أن يعرف أنه كائن بشري جميل وذو قيمة، بغض النظر عن الطريقة التي تصرّف بها. ساعده على التعرف على الإشارات التحذيرية لذلك الاعصار العاطفي في جسمه "شد في بطنه، أو تسرع في ضربات قلبه"، لذلك باستطاعته أن يطلب العون منك قبل أن تسبب نوبة غضبه الأذى لأحد.

هل يجب إدخال الأطفال الإنطوائيين في دردشات؟

سؤال: أنتِ تحدثتِ عن تشجيع الأولاد في أن يشاركوا بمحادثات مع الآخرين، لكن ابنتي خجولة إلى حد بعيد، فهي بصعوبة تستطيع النظر في عيون الناس عندما يأتوا إلى منزلنا، على الرغم الرغم من أنها عندما تتعرف عليهم فهي رائعة. ألا يجب علينا أن نترك الأولاد الانطوائيين ليكونوا كما هم أفضل من

إجبارهم على التحدث مع الناس عندما يسبب ذلك الألم لهم؟

اقتراح: نعم، علينا أن نترك الأولاد الإنطوائيين ليكونوا كما هم، علينا أن نترك جميع الأولاد ليكونوا كما هم. ولكن لا يريد أي ولد أن يكون مشلولاً أو مرتبكاً عندما يواجه بالتفاعل مع الآخرين.

هذا السؤال صعب الإجابة لأن بعض الأطفال بحاجة إلى نكزة لطيفة، بينما آخرون، وبصدق، لا يستطيعون ويجب ألا يُجرّوا جراً. بل أنا على العكس تماماً لا أقترح أن الولد الذي يكون في طيف التفرد بشكل ملحوظ، على سبيل المثال، يجب أن يُوبّخ لعدم الدردشة مع المحاسب في السوق.

ثقي بنفسك. إذا كانت ابنتك غير قادرة على المشاركة في الاتصال الاجتماعي، وبكل الوسائل، دعيها تكون كما هي. لكن إذا كانت عديمة الخبرة في افتتاح حديث أو إظهار مودة، ربما سيكون من الأفضل لك مساعدتها لتصبح أكثر راحة في هذا المجال.

هل يجب أن أطلب من زوجي أن يعتذر؟

سؤال: أنا وزوجي لا نتفق عندما يأتي الوقت لنعتذر فيه لأولادنا بعد أن نكون قد صرخنا بهم. عادة ما أشعر بالانزعاج بعد ذلك وأخبر أولادي أنني متأسفة. لكن زوجي مغرورٌ جداً. حتى أنه يخبرني أنه لا يشعر بالندم بعد أن يصرخ عليهم، فهو يعتقد أنها علامة على الضعف أن تعتذر لهم.

اقتراح: كونك متزوجة من شخص لا يضمن أنّكما ستتفقان في كل ما يتعلق بتربية الأطفال. حتى لو كنتما قد قررتما ذلك سوية قبل أن تُرزقا بأطفال، فما تزال هناك فرص لا تحصى للإختلاف.

في تلك الفرص التي تسنح لكما بالإعتذار من أولادكما ولا يفعل ذلك زوجك، فهو باللاشعور يزخرف سلوكه الذي يشبه سلوك أبوه أوأنه نموذج لدور مهم من طفولته.

هذه الانطباعات المبكرة قوية لديه. لذلك لا تنصحيه، أو تحاضريه، أوتنتقديه، أو توبخيه لعدم قدرته على الاعتذار من أولاده. إذا صادف أن وبختيه على سلوكه المخجل كأب لن يؤدي ذلك إلاّ إلى تمسكه برأيه أكثر.

اذا رآك زوجك تتصرفين بشكل سليم مع أطفالك – هذا يعني أنه يلاحظك وأنت تتحملين المسؤولية عن أفعالك – وبعد ذلك يلاحظ أن أولادك يتعاملون باحترام ومتعاونين معك، ربما في النهاية يستنتج أن الإعتذار هو علامة من علامات القوة، وليس من علامات الضعف. ولكن عليكِ أن تدعيه يجد الطريق بنفسه. إذا انت قمت بنصحه والحكم عليه، فهو سيكون أكثر ثباتاً في الدفاع عن أفعاله.

الفصل السابع
المشوار والحديث

إن أعظم طريقة لتعيش بكرامة في هذا العالم هو أن
نكون كما ندّعي أن نكون.

سقراط

قرأت ذات مرة عن قبيلة في أفريقيا يقوم أعضاؤها بشيء خارق للعادة تماما وذلك عندما يرتكب شخصً ما خطأ. فهم يؤمنون أن كل شخص يأتي إلى هذا العالم يريد الحب والسلام ولكن أحيانا يرتكب الناس بعض الأخطاء.

فالقبيلة بأكملها تحيط بالشخص المذنب لمدة يومين، وتخبره بكل شيء جيد قد قام به في حياته. فهم برأيهم أن خطيئة الرجل هي كصرخة الاستغاثة ويأتون مع بعضهم للإمساك به ورفعه عاليا وتذكيره بمن يكون، حتى يتذكر الطيبة الأساسية والتي عنها قد انقطع مؤقتا.

خذوا بعين الاعتبار ما الذي يمكن أن يحدث إذا ما طبقنا ذلك مع الأولاد الذين قد سببوا مشاكل أو أذىً؟ تخيّلوا أن تذكّرونهم بشكل عاطفي بطيبتهم بدلاً من توبيخهم عندما يرتكبون الأخطاء؟ عندما نعرف بأننا محببون حتى بعد أن نكون قد أضعنا الطريق، أنه لشيء أسهل لنا بكثير أن نقر بأخطائنا وأن نبحث عن طرق لنعيد الأمور إلى نصابها، وأن نستعيد ثقة هؤلاء الذين نهتم بشأنهم.

عرض السلوك الثابت

الطريقة التي تعمل فيها أي شيء هي الطريقة التي تفعل فيها كل شيء. هذا مفهوم أساسي وهام

في حياتي، الشيء الذي كان قد أثّرعلي شخصيا ومهنيا.

عندما نعرف بأننا محببون حتى بعد أن نكون قد أضعنا الطريق، أنه لشيء أسهل لنا بكثير أن نقر بأخطائنا وأن نبحث عن طرق لنعيد الأمور إلى نصابها، وأن نستعيد ثقة هؤلاء الذين نهتم بشأنهم.

عندما كان ابني في العاشرة من عمره، سألني لماذا كنت فظةً مع عامل الهاتف الذي كان قد اتصل خلال العشاء. "هل كنتِ قد تصرّفت بنفس الطريقة لو أنه كان يجلس أمامك؟" سألني. أجبته "لا، حبيبي...... بالطبع لا".

عندما يقول الناس أن أولادك سوف يرفعونك إلى مراتب عليا، فهم لا يمزحون. فهم بإمكانهم أن يروا أحسن ما فينا وكذلك الأسوأ، وكل شيء نقوم به يترك انطباعا لديهم.

فالطريقة التي نتحدث بها إلى عامل الهاتف، أوالوفاء بوعد للمساعدة بمشروع علمي هذا كله يُلاحظ حسب الأصول من قبل أطفالنا.

ربما ننسى نحن سلوكياتنا، أو نجد أنه ليس لدينا الوقت بعد كل هذا للمساعدة كما كنا قد وعدنا بالمشروع العلمي. فهذا مفهوم، نحن بشر، وسنخفق في الوصول إلى ما نطمح إليه الآن أو بعد حين.

ولكن عندما نتصرف بطريقة لا تتناسب مع ما علّمناه لأطفالنا، نحتاج إلى تحمل المسؤولية. مثلا: "كنت أعني بذلك "وعدي" إن سمح لي الوقت لمساعدتك بذلك المشروع، وأستطيع أن أرى بأنّي خذلتك"، أو كما في حالة ابني وعامل الهاتف، "أستطيع أن أقدم لك العذر حول حديثي بتلك الطريقة الفظة، لكن أنت على حق، أنا لا أشعر أني كنت جيدة بالطريقة التي تحدثت فيها معه".

إن التزامنا بفكرة أن الطريقة التي نقوم بها بأي شيء هي الطريقة التي نقوم بها بكل شيء يمكن أن تكون عبئاً حقيقي. علينا أن نكون راغبين بالغفران لأنفسنا – في أغلب الأحيا لكن بغرض الاتساق في أنفسنا، فنحن نؤسس أنفسنا كالنجم القطبي الموثوق. يستحق أن يكون مرجعاً لأطفالنا في إبحارهم في حياته بشرف وكرامة.

أن تكون مسؤول

إن تعليم أطفالنا أن يكونوا مسؤولين عن الطريقة التي يظهرون بها للعالم – في أيامهم الجيدة وكذلك السيئ يمنحهم خدمة كبيرة في حياتهم. فجميعنا نميل باتجاه الناس الذين نثق بهم – الذين يتمسكون بالتزاماتهم ويحافظون على كلمتهم – وكذلك نثق بهؤلاء الذين يتحملون مسؤولية أفعالهم.

شون، ذو الخمسة عشر عاماً، جاء لرؤيتي بعد خلاف حاد مع أمه، وأثناء ذلك نعتها بصفات بشعة حقاً. طلبتُ منه أن يروي لي القصة التي دفعته ليكون مقعداً لمدة شهر. وقصته كانت كالآتي :"لقد جعلتني حقا مجنون لذلك قلت ما قلته. ثم قالت بأنني كنت مقعدا لمدة أسبوع !أصبحت أكثر جنوناً وأخبرتها بأني أظن أنها...."!

عندما سألت شون عن شعوره بعد ذلك، أخبرني أنه حقا شعر بالندم تماماً، لكنه كان منزعجاً أيضاً أنه كان مقعداً.

سألته فيما إذا كان بمقدوري أن أقدم له مأخذي عليه لما قد أشركني به للتو. "لقد تولّد لدي انطباع أنك قد شعرت بنوع من الإجبار لقولك أشياء مؤذية لأمك وذلك لأن أمك قد أزعجتك. هل ترى الأمركذلك؟".

وافقني الرأي. لكنه ابتسم قليلا، هو يعرفني بما فيه الكفاية ويعرف أني من المحتمل أني سوف أشجعه ليخطو خارج رؤيته الضيقة للأشياء ليستطيع رؤيتها من منظور أوسع.

قلت له :"شون، هل تستطيع أن تخبرني نفس القصة، لكن هذه المرة، مثلما وصفت ما فعلته أوقلته، من فضلك أولاً استخدم الكلمات التي قررتها أواخترتها أنا لذلك".

تلوّى شون قليلا، لكنه كان رياضي جيد. "أمي جعلتني حقا مجنون عندما كذّبتني بما يخص شيء ما لذلك فقد قررت أن أقول.... لها. هي أصبحت مجنونة لسماعها ذلك وقالت أنني كنت مقعدا لمدة أسبوع. وكذلك جننت أنا أكثر واخترت أن أخبرها أني أعتقد أنها... !ثم أصبحت مجنونة بطريقة خيالية وقالت أني كنت مقعداً لمدة أسبوعين، لذلك قررت أن أقول...".

عندما انتهى، سألته كيف كان شعورك عندما رويت لي القصة مرة ثانية.

صبي مسكين – كان من الأسهل لومه على ثقته – لذلك فقد اعترف أنه قد اتخذ بعض الاختيارات السيئة حقا والتي قادته إلى الوقوع في المشاكل. تحدثْت معه أننا كلّنا عرضة للوقوع بالأخطاء، ولكن إذا ما راجعنا أنفسنا وتعهدنا بإعادة الأمور إلى نصابها، نستطيع عندئذ إعادة الأمور إلى مسارها الصحيح.

إنه لشيء مهم أن نتحدث مع أطفالنا حول أهمية مواجهة نتائج القرارات الخاطئة التي يتخذونها على أمل أن يصبحوا أكثر تأملا وتفكيرا بتلك القرارات. ولكن لا شيء يساعدهم على فهم الورطات التي يقعون فيها جراء تلك الاختيارات الفقيرة بالتجربة في الحياة مثل سماع بعض القصص من الناس الذين يسترجعون حياتهم مع بعضهم بعد أن يكونوا قد فقدوا طريقهم جذرياً.

زبون لي يأخذ أولاده لشراء شجرة عيد الميلاد من متجر يُدارمن قبل نزلاء من برنامج الاناش السكني ويدعى ارع ديلاني هذا الأب أخبرني: "جميعنا ألهمنا بتجربتنا مع سكان شارع ديلانسي. هناك رجلٌ ساعدنا على اختيار الشجرة الخاصة، بنا تحدث لنا عن أولاده الذين لم يرهم منذ سنتين. فهو يروي لنا "أن الأمر يستحق ذلك، لأني لو بقيت مع هذا البرنامج، فسأكون قادراً في النهاية على أن أكون الأب الذي يستحقونه" في وقت لاحق ربما نكتشف أن هذا الرجل يمزح معنا عندما ثبتنا الشجرة إلى سطح السيارة وأنه قضى معظم حياته في السجن.

فقد تحدّث عن أخطاء ارتكبها، وكم هو ممتن أنه بقي حياً وأن لديه الفرصة للبدء من جديد. كان زبوني قد أخذ أولاده لشراء شجرة عيد الميلاد من شارع ديلانسي لعدة سنوات، بشكل جزئي كان يرى التأثير الإيجابي الذي كان عليهم من حديثهم مع الناس الذين كانوا يحملون مسؤولية ما ارتكبوه من أخطاء والذين يحاولون تغيير حياتهم.

شيء مفهوم، أن معظمنا يحاول أن يعزل أولاده عن الناس الذين عانوا من الإدمان أو قاموا بتعاملات الغش.

إنه لشيء مهم أن نتحدث مع أطفالنا حول أهمية مواجهة نتائج القرارات الخاطئة التي يتخذونها على أمل أن يصبحوا أكثر تأملا وتفكيرا بتلك القرارات. ولكن لا شيء يساعدهم على فهم الورطات التي يقعون فيها جراء تلك الاختيارات الفقيرة بالتجربة في الحياة مثل سماع بعض القصص من الناس الذين يسترجعون حياتهم مع بعضهم بعد أن يكونوا قد فقدوا طريقهم جذرياً.

لكن إذا وَثقتَ بأصدقاء من الطرف الآخر والموجودين في تلك البقعة الصعبة للحياة وكانوا يتصرفون جيدا، فيمكن أن يكون شيء ثمين إذا ما تركت أولادك يستمعون إلى نصائحهم المكتسبة بمشقة وتعب.

فيما لو كنت تجلس حول النار منذ آلاف السنين، أو كنت تقف في متجر لبيع شجر عيد الميلاد، فنحن البشر نتعلم أفضل من سماعنا لقصص الآخرين. إن إطلاع الأطفال لحكمة وبصيرة الناس الذين ضلّوا ثم وجدوا طريقهم بعد مواجهة أخطائهم، يمكن أن يكون له تأثير كبير على حياتهم.

تحفيز الأولاد على قول الحقيقة

كل الأولاد لا يقولون الحقيقة، وفي أعمار محددة ذلك ملائم تنموياً. في الواقع، أن تحريف الحقيقة هي جزء من تعلم الاختلاف بين الحقيقة والخيال، وبين الواقعية والأوهام. وبالطبع فان الأولاد يخفون

الحقيقة لتجنب الوقوع في مشاكل. إن الانزعاج من استمرار الخديعة عادة هو أكثر احتمالا من معاناة النتائج المترتبة على الحقيقة المُرَّة، رغم احتمال انكشافها فيما بعد، فيما بعد يأتي لاحقاً، أما الآن فهو الآن.

نحن نخدم أطفالنا أكثر عندما نؤكد لهم كم على الصدق من دون التخويف والتخجيل لتشجيعهم على الاعتراف بأخطائهم، حتى عندما يكون من الصعب أن نفعل ذلك.

أجريت دراسة في جامعة تورنتو عام 2010 كشفت عن العوامل التي تحفز الأولاد أن يكونوا صادقين. تُرك الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الثالثة والسابعة وحيدين في غرفة بعد أن أُخبروا أن لا يسترقوا النظر إلى لعبة اللغز.

عاد الباحثون بعد بُرهة إلى الغرفة وقرأوا بصوت مرتفع قصة بينوكيو وقصة الصبي الذي بكى على الذئب، وقصة جورج واشنطن وشجرة الكرز. بعد ذلك سألوا الأطفال ما إذا استرقوا النظر إلى اللعبة المخبأة.

الأولاد الذين استمعوا إلى القصة وعرفوا النتائج السلبية لعدم الصدق تم إخبارهم :"لا أريدك أن تكون مثل بينوكيو أو الصبي الذي بكى على الذئب، أخبرني بالحقيقة!" الأولاد الذين سمعوا القصة عن جورج واشنطن وهو يعترف أنه قد قطع شجرة الكرز وكان قد طُلب منهم أن يكونوا مثله. هؤلاء الأطفال كان من الأرجح أن يعترفوا أضعافه ثلاث مرات أنهم قد استرقوا النظر، مثل الأولاد الذين سمعوا عن النتائج السلبية للكذب، الخجل من نمو أنف بينوكيو أو الصبي الذي بكى الذئب الذي "تم أكله".

في تحوير لطيف، عندما تغيرت نهاية قصة جورج واشنطن وبدلاً من الإعتراف إلى أبيه أنه قد قطع شجرة الكرز كذب وقال أنه لم يفعلها فإن الأولاد الذين سمعوا النسخة المنقحة عن القصة كانوا غير راغبين بالاعتراف أنهم استرقوا النظر إلى اللعبة المخبأة مثل أولئك الذين قد استمعوا إلى القصص التي أدى فيها عدم الصدق إلى نتائج سلبية.

تقترح النتائج أن الأولاد هم أكثر ميلاً إلى الإعتراف بالأخطاء عندما يفكرون أن الصدق هو صفة ايجابية أكثرمن أن يفكروا أن الغش يقود إلى نتائج سلبية. وبمعنى آخر، أن الخوف من العقاب هو حافز أضعف من الوعد بالاستحسان والمديح.

إعتذار

في حياتي الأبوية، أدركت أنه بالرغم أنه لا يتوجب علي أن أكون كاملاً، لكن علي أن أتعلم كيف أتحمل المسؤولية لتلك الأوقات، التي فقدت فيها أعصابي، وقلت أو قمت بأشياء كانت تحط مني. كان

يتوجب علي أن أتعلم كيف أعتذر.

علينا أن نساعد بلطف أولادنا ليشاهدوا القلب مكسوراً عند الآخرين، لذلك سيكون بإمكانهم أن يأخذوا بعين الاعتبار تأثير سلوكهم الفظ.

وهذه كانت عملية صعبة لأن الأنا عندي قد ولدت الكثير من الخطط والاستراتيجيات لأتجنب كوني مخطئة. لقد كبرت في بيئة قدرتْ عالياً أن تكون على صواب أكثر من الاعتراف بعيوب الشخص وكنتُ مدربة على فن الدفاع عن نفسي وكيف تتخرج من مدرسة التبريرات، الأعذار ولوم الآخرين.

هل تتذكر عندما قلتُ أن أولادنا يمكن أن يكونوا المعلمين الأعظم لنا؟ لقد كان ابني الذي زودني بالفرصة لكي اكتشف ذلك بأني يمكن أن أكون مرتاحة إلى التجربة المعطاة لكوني غير مكتملة. أستطيع الاعتراف بأخطائي. لقد كانت عملية بطيئة لكن، ولكن يا للفرج؟ ولقد كان هناك جانب هائل من المنافع. فقد كنت أربّي شاباً صغيراً والذي يعتذر تلقائياً عندما يفسد شيئاً، ومبرهناً أنه يثمّن الحب ويفضله على ربح جدال أو أن يكون على حق.

هذا ما تعلمته فيما يخص الاعتذارات. أنها يجب أن تكون أصيلة وجوهرية، وليس لدي أي اهتمام في إجبار الأولاد أن يغمغموا بتردد :"أنا آسف" بعد أن يكونوا قد سببوا الأذى لمشاعر أو لجسد شخص ما. في الحقيقة، فان الاعتذار المنافق يعلّم الأطفال أنه من المفهوم أن تكون هزة "وهذا هو التعبير السريري"، طالما يهمسون تلك الكلمتين الصغيرتين. إنه شيء أساسي أن نعلّم أولادنا أن يسلموا أو يوصلوا الإعتذار فقط بعد أن يكونوا قد وصلوا إلى إحساس ندم أصيل.

وهذا لن يحدث بالطبع في سياق الخجل. عندما نُذلُّ ابنتنا لخطأ ارتكبته، فآليات الدفاع عندها ترد بعنف، وهذا ما يجعل من الصعب عليها أن تعترف بأنها قد ارتكبت خطأ. وبدلاً من ذلك علينا أن نساعد بلطف أولادنا ليشاهدوا القلب مكسوراً عند الآخرين، لذلك سيكون بإمكانهم أن يأخذوا بعين الاعتبار تأثير سلوكهم الفظ. فقط بعد ذلك تستطيع أن تقول من قلبها "أنا آسفة" أو تعمل بعض المؤشرات عن التعويض.

إن أول خطوة في الاعتذار هي أن تقول :"أنا آسف" من قلبك، دون التطرق إلى تبرير ما وراء تصرّفك. "أنا آسف، لقد دست على قدمك، لأنها كانت تبدو لي بعيدة جداً"، هي ليست إعتذار. الكثير من الناس يجيدون الإعتذارات السطحية، لكنهم يحيّدون التأثير بتوضيح لماذا فعلوا ما فعلوه. وغالباً ما يتضمن ذلك أن الشخص الآخر هو عامل غير مقصود. "أنا آسف، لقد جننت عندما تأخرت، لكني كنت قلقاً...! وأنا متعب جداً والخضروات قد طبخت بشكل زائد. والكلب داس على الأزهار.... "، فهي ليست كما لو أنك تقول: "أنا آسف لقد غضبت لأنك وصلت في وقت متأخر"، لاحظ الاختلاف؟ ربما يوجد هناك وقت

تتحدث فيه عما حدث بالطريقة التي تساعد الشخص الآخرعلى الرؤية بطريقة تساهم في حل المشكلة. لكن المسألة الأولى تكون في إخراج اللدغة من سلوكك.

ثانياً، نحن بحاجة إلى الإقرار بشكل محدد كيف أن سلوكنا قد أثر على الشخص الآخر. "من المؤكد أني قد أذيت قدمك حقا عندما دست عليها" أو "عندما صرخت عليك في اللحظة التي دخلت بها من الباب، من المحتمل أنك قد شعرت وكأنك أصبت بالعمى خصوصا وأنك كنت تجلس في الزحمة لمدة ساعة"، هذا يترك الطرف المتضرر يعرف بأننا لسنا فقط ننطق بالكلمات بشكل نظري والتي تبدو جيدة لكن لأننا بالفعل قد سعينا إليه أونستطيع أن نتخيل الطرق المحددة التي ربما تأثرت بها بأفعالنا.

ثالثاً، سنكتشف كيف شعرنا نتيجة لأخطائنا، ونتقاسم النية لنفعل ما يكون أفضل. "لقد شعرت بالتعاسة بعد ذلك – مرتبك لكوني فقدت هدوئي – أريد منك أن تعرف أني حقا أعمل على هذا. أنا أحبك ولا أريد منك أن تقلق إذا تأخرت، ربما سأندفع إلى تلك الحادثة هاتفاً".

هنا ربما تختار أن تتقاسم ما تقوم به لتقليل الإمكانية أن يتكرر هذا السلوك نفسه – سواء أكان ملتزماً بترك الغرفة عندما تنزعج، وتعد للعشرة، تتصفح جريدة، أوتعمل مع معالج، أوتأخذ مزيدا من النوم.

وأخيراً تسأل الطرف الآخر، ما الذي يحتاجه لكي يسامحك وأن يشعر بانه أفضل.

"هل هناك أي شيء تريده مني؟"، وهذا ما يجعل الشخص الآخر يخبرك أنه/أنها تُقدر إعتذارك وأنها جاهزة للاستمرار، أوتأذن لك بالتعبير عما ترغبه منك. مثلا، ممكن أن تقولي، "أريد أن أسامحكِ ولكن أريد منكِ أن تؤكدي لي أني في المرة المقبلة التي أتأخر فيها وإذاكان هاتفي المحمول خارج الخدمة، فعليك الاستماع لما سأقوله قبل أن تصببين جام غضبك علي".

ذات مرة أخبرني أحدهم أنه في مرحلة ما قبل المدرسة التحضيرية، تم تعليم الصغار بشكل خاص ألا يعتذروا أو يقولوا "أنا آسف" عندما يؤذون أولاداً آخرين. بدلاً من ذلك قد وجهوا ليسألوا أصدقائهم إذا ما كانوا بخير وأن يبدوا الاهتمام بإحضار كوب من الماء لها مثلا أو منشفة ورقية رطبة. أي أحد يشهد الحادثة سوف يتشجع لإحضار منشفة ورقية للطفل المصاب "بو.... بو boo for their boo" لذلك حينما يصاب الطفل في تلك المدرسة، فهو أو هي يتم تزويده بكوب من الماء وبرزمة من المحارم الورقية! أحبُّ الصورة التي يظهر فيها الطفل سواء كان ولداً أو بنتاً تمسح دموعهم بينما يكون محاطا بمجموعة من الأولاد الصغار وهم يساعدوه أن يصبح أفضل. هؤلاء الصغار يتعلمون وفي سن صغير جداً، كيف يأخذوا بعض الخطوات العملية، باتجاه وضع الأمور في نصابها الصحيح عندما يحدث خطأ ما وذلك أفضل من الغمغمة بمراوغة "آسف".

وباختصار، تلك هي الخطوات الأربعة في تقديم الاعتذار:

1 – "أنا آسف" التي ينطق بها من القلب وبدون أي شرح، ربما تبدو كمحاولة للتبرير أو الدفاع عما حدث.

2 – "أنا أتخيل أنك شعرت.... " فإظهار ذلك يعني أنك قد خطوت باتجاه الشخص الآخر "إلى أقدام الشخص الآخر" باهتمام وتعاطف.

3 – "في المستقبل..."هي إعلانٌ منك أن انتباهك سيكون أفضل، ويجعل من الواضح أن سلوكك المؤذي هو شيء لا تريده أن يتكرر.

4 – "هل تريد أي شيء مني؟"، فأنت تدعو بذلك الشخص الآخر أن يقاسمك مهما يكن الشيء الذي يمنعه من مسامحتك والاستمراربالحياة.

عندما نبدأ بالإقرار بأخطائنا بدلاً من الدفاع عن أنفسنا أو لوم الآخرين عندما نضل طريقنا، فإننا ننال قدراً كبيراً من الحرية. دون الحاجة إلى الكفاح ضد اللخبطة التي حدثت بين الشخص الأكثر تطوراً والذي نرغب أن نكون والشخص الخاطئ الذي يظهر فينا من حين لآخر. بإمكاننا أن نقبل أنفسنا بشفقة أكبر. كل إعتذار يكون أسهل، ومن سخرية القدر أن تضع الدفاع جانبا فهذا يسمح لنا أن نتعاطف بصدق أكثر.

الأبوة تساعدنا على مواجهة نواقصنا وتحمل مسؤولية أفعالنا أفضل من ترك الغرور والأنا التي فينا تظهر أنها تقودنا، وتساعدنا على تربية أولادنا وأن يكونوا مسؤولين عن أفعالهم وسلوكهم وأن يفهموا أهمية العيش بسلامة واطمئنان.

حان دورك الآن

قبل أن نبدأ أودّ أن أوضح أن الهدف من التمرين التالي، هو ليس في إعادة إحياء الأسى أو العار القديم، ولكن نوعاً ما، هو في كشف الحقيقة، أنه من المؤلم أكثر والمكلف، أيضاً أن تخفي الخطأ أو تقمعه من أن تعترف به وتصوبه.

فكِّر في خطأ إرتكبته والذي دفعك إلى تعلم درس هام في حياتك.

في يومياتك، صف الحالة.

هل تأذى أحد ما؟ إذا كان كذلك، فكيف؟

هل واجهت فوراً النتيجة العرضية من ذلك الخطأ؟ أو هل أنكرت مبدئيا أنك قمت به وأملت ألا يكتشفه أحد؟

واذا لم تواجه خطأك، ماذا الذي دفعك لإخفاء الحقيقة؟

ما الشيء الذي قمت به للتكفير تجاه الشخص الذي تأثر بهذا الخطأ؟

اذا كان هذا ملائماً ولا يؤذي أحداً، شارك هذه القصة مع طفلك، وساعدها على فهم الدرس الذي تعلمته من مواجهة خطأك.

لخِّص أية أفكار وانعكاسات من هذا التمرين في يومياتك.

كيف نطبق هذا الأمر عملياً
التربية الأبوية في الحياة الواقعية

ألا يجب أن يعاقب الأطفال على سلوكهم السيء؟

سؤال: القصة التي تدور حول قبيلة في أفريقيا هي قصة دافئة، ولكني لا أفهم كيف باستطاعتنا أن نعلم الأطفال أن يتصرفوا بشكل ملائم إذا لم نعاقبهم عندما يتصرفوا بشكل سيء. ألن يكون هذا تشويش عليهم؟ ألا يجب على الولد أن يواجه العواقب السلبية لسوء سلوكه، بدلاً من القول له أنه شخص جيد؟

اقتراح: عندما نساوي الطفل بسلوكه العاصي، فإننا نقدم له أذى كبير. فالبشر يفعلون الأشياء لسببين :إما ليجربوا ويتمتعوا بالسعادة أو ليتجنبوا الألم.

الشخص الذي يكذب، يسرق، أو يؤذي الآخرين، يفعل ذلك إما لأنه يؤمن أن أفعاله نوعا ما سوف تجعله أفضل، أكثر قوة، وأكثر احتراماً، أو لأنه يعتقد أن ذلك سوف يساعده على تجنب بعض أشكال الألم.

الأولاد الذين يُحاكمون، يُوبخون، يُعيبون أو يُضربون باستمرار بسبب أخطائهم ليسوا مُلهمين ليفعلوا أفضل. هم غالباً يستسلمون، ويبررون أخطائهم لأن قلوبهم أصبحت متصلبة. "علماء النفس لديهم تعبير لذلك :متلازمة العيون الجافة "Dry – eyed Syndrome". بتذكير الولد بالطيبة الموجودة في روحه وإيصال فكرة واضحة لمن يكون من صميم قلبه، فإننا نساعد على إعادة إيمانه في نفسه. وهذا أكثر تأثيراً في مساعدة الأولاد على تطوير الشجاعة ليقوم بالأشياء الصحيحة أكثر من تهديده بالعقاب.

وهذا لا يعني أن تقول أنه لا ينبغي مطلقا أن يكون هناك عواقب طبيعية لأخطاء الولد أو آثامه.

إذا ما قد أصيبت ليزا في حالة هيجان في المنزل، وخلقت اضطراب كونها لم تستطع أن تلبس بلوزة أختها، ربما تقرر أن لا تصحبها معك إلى المنتزه. لكن من المحتمل كما كنت قد فهمت الآن، فإن

مقاربتي إلى سوء سلوكها هو في النظر إلى أسبابها الكامنة أفضل من أن تفكر بالعقوبات "أو الجوائز". أنا لا أعتقد أن حلول اللصيقة الطبية لتغطية الجروح فعالة، أنا أكثر اهتماما بتفهم السبب لماذا سوء سلوك الطفل له فهمه الخاص، ومخاطبته من جذوره، أكثر من التسليم بالعقاب بشكل اعتباطي عندما يتصرف الولد بشكل سيء.

هل من الطبيعي أن يكذب الأطفال؟

سؤال: ابني ذو العشرة أعوام قد تحول إلى كذاب اعتيادي وهو يختلق القصص لتجنب الوقوع في المشاكل. لا أعرف مطلقاً متى يروي الحقيقة ومتى يكذب. لذا يتوجب علي أن أفترض أنه يكذب وأعاقبه بشكل ملائم. وهذا بالطبع يجعله غاضباً عندما يقول الحقيقة أحياناً. كيف علي أن أعرف الاختلاف؟

اقتراح: عندما يسيء الولد التصرف، فعلي أن أضع على نفسي قبعة التحري وأن أسأل واحداً من هذه الأسئلة: لماذا سلوكه غير مفهوم؟ ما الشيء الذي يكون حقيقي عنده ليقرر الكذب؟ ما السعادة التي يبحث عنها ذلك الولد، أو ما هو الألم الذي يحاول تجنبه؟

ما هو الدافع وراء الكذب؟ من المحتمل أنه يحاول تفادي ألم التورط في مشكلة. هذا مفهوم، حقا؟

وغالباً ما أقول بأننا نُعَلِّم أطفالنا كيف يمكنهم أن يكونوا صادقين معنا على أساس تصرفنا عندما يخبروننا أشياء لا نود سماعها. ماذا يحدث عندما يخبرك ولدك بالحقيقة؟ هل تغضب؟ هل تبدي إحباطاً كبيراً منه؟ هل يشعر هو بالخجل والإحراج؟ أو أنه مذلول؟

هذا لا يعني أن تقول أنه "خطأك"، أن ابنك غير صادق معك، أوغشاش أو أنه لا يجب أن يكون مسؤولاً عن غشه. ولكن عندما أعمل مع ولد غشاش، دائماً أبدأ بافتراض أنه يعمل ما يشعر أنه أفضل له من خيارين سيئين.

إنه لشيء يؤذي الأطفال أن تكذب على من يحبوا، وينتهك الاحساس بالقرب والارتباط والذي هو شيء هام لهم بشكل أساسي. ولكن إذا شعر ابنك أنه يحبطك بالحقيقة سيكون ذلك شيء أسوأ "أو أنه يخشى توبيخك وعقابك"، فربما يستمر في الاعتقاد أن الكذب هو أهون الشرين.

كلما استطعت العمل أكثر باتجاه أن تصبح القائد للسفينة الذي يكون قادراً على سماع الحقائق الصعبة من ابنه، كلما كان أقل في محاولته حماية نفسه "وحمايتك" عن طريق الكذب.

ربما تجد أيضاً أنه من المفيد أن تقرأ حول تقوية الإرتباط والتواصل بينكما أنتما الإثنين. عندما يشعر الأطفال أنهم محبوبون، مراقبون، ويشعرون بالاهتمام من قبلنا، فغريزتهم الطبيعية بالتعاون والتواصل تستيقظ، ويجدون أنه من الأصعب أن يحتملوا عدم الراحة لكونهم غير صادقين عن إخبار

الحقيقة الصعبة.

سؤال: بذل أبي معنا كل جهده عندما كنا أولاداً "في ظل غياب أمي"، ولكنّي كنت مراهقاً طائشاً وعصبياً، وقد التففت حول بعض الأولاد القساة وقمت بأشياء لست فخوراً أبداً بها، مثل تفجير صناديق البريد ورش الخربشات الجدارية حول البلدة. ودارت بي الحياة، والآن أريد أولادي – في التاسعة والحادية عشرة – أن يحترما والديهما. هل ينبغي علي أن أخبرهم ماذا فعلت؟

اقتراح: معظمنا قام بأشياء تعكس الفقدان المؤقت للبوصلة الأخلاقية. أنه لشيء صعب أن نتخلص تماماً من ذلك الإنقباض المريع في المعدة عندما نتذكر الأوقات التي تصرفنا فيها بشكل سيء، وما يهمنا أكثر الآن أين نحن اليوم. ذلك يبدو كما لو أنك قد اُستثمرتَ في خلق الحياةِ التي تعكس المرء الذي أردت أنت أن تكون وهذا هو الشيء الأكثر أهمية.

حاشا لي أن أقرر ماذا تخبر أولادك، ومتى. ليس هناك جواب صحيح لسؤالك على الأقل من موقعي الحالي. أفضل نصيحة مني هو أن تستمع لغرائزك فيما إذا كنت ستتشارك مع أولادك ثمن اختياراتك القديمة. ربما يكون من المفيد أن تدعهم يعرفون الألم الذي شعرت به عندما تذكرت بعض الأشياء التي قمت بها وأنت مراهق. فقط كن متأكداً أن اهتمامهم الأكثر هو أن يشاركوك التفاصيل، أكثر من أسلوبك لإخفائك الإحساس بالذنب. لا تجعل من أولادك من يجعلك تعترف.

واذا قررت أن لا تخبر أولادك عن تجاوزاتك، كن واضحاً حول القيام أو فعل ذلك للأسباب الصحيحة، لأنك لا تعتقد بأنهم جاهزون لمقارنة تلك النسخة القديمة من أبوهم مع النسخة التي يعرفونها اليوم.

اذا ما احتجت أن تصحح الخطأ – أرسل رسالة اعتذار، قدم تعويض، أو إدفع دين – أوما شابه ذلك، أن الوقت ليس متأخراً جداً لوضع الأمور في نصابها. آمل أنك لست فقط من تتحمل المسؤولية عن اختياراتك بل وأن تسامح نفسك أيضاً. مثلما قالت مايا انجيلو "عندما نعرف أفضل فأننا نعمل أفضل". ذلك يبدو مثلما أنت تعرف أفضل الآن، وبذلك ستربي أولاداً يتخذون الخيارات الأفضل.

الفصل الثامن
تنمية التعاطف، قابلية التعرض للأذى، والشفقة

إن مشاعرنا الانسانية تشدنا بعضاً نحو بعض

ليس الأمر شفقةً أو تكرماً، بل لكوننا بشر

قد تعلمنا كيف نحوّل معاناتنا المشتركة

الى أمل بالمستقبل.

نيلسون مانديلا

للوهلة الأولى، نحن نوع مختلف من البشر. يوجد ما يقارب 6500 لغة محكية في العالم اليوم. لذلك يوجد هذا التنوع الكبير في الطريقة التي نعبر فيها عن آمالنا، احتياجاتنا، خوفنا وأحلامنا بكلمات.

لكن هذه الآمال، الاحتياجات، المخاوف والأحلام؟ وهي جوهرياً نفس الشيء. نحن حقيقة نوع واحد من البشر متناثرين حول هذا الكوكب الدوار، محاولين البقاء، وذلك لإبقاء أولادنا أحياء أيضاً، ولجعل وقتنا هنا ذو معنى قدر الإمكان.

أحياناً أصور جميع البشر كبذور للحياة، بعثرت في جميع أنحاء الأرض. فنحن ربما نأكل أطعمة مختلفة أو أن ألوان بشرتنا مختلفة، لكننا أعضاء في نفس القبيلة. لذلك إذا كان علينا البقاء والعيش كسلالات، يجب على أطفالنا أن يكبروا وهم يعرفون بأننا مترابطون ضمنيا بالمستوى الخلوي والجوهري في

الغالب. فالعالم في مكان هش، والقدرة على إظهار الإهتمام والتعاطف اتجاه زملائنا في البشرية هو شيء هام لحفظنا من الفناء.

لأكثر من عشرين سنة مضت، من خلال مراقبة لأدمغة القرود. إكتشف باحثان إيطاليان وهما جياكمو ريزولاتي Giacomo Rizzolatti وغاليس فيتوريو Gallese Vittorio ما أسموه "مرآة الخلايا العصبية mirror neurons"، فقد لاحظا أن خلايا دماغية محددة قد نشطت عندما وصل القرد وأمسك بجوز الهند، وأن مجموعة ثانوية من الخلايا نشطت كذلك عندما شاهد ذلك القرد قردا آخر يحاول الوصول للإمساك بتلك الحبات من جوز الهند.

وبكلمة أخرى، بالرغم أن ذلك القرد لم يكن ينجز هذا العمل شخصياً، لكن دماغه استجاب كما لو أنه كان يفعل ذلك.

أبحاث علمية هذه الأيام تدعم فكرة مرآة الخلايا العصبية "خلايا المرآة العصبية" وأن هذه الخلايا تتحفز في أدمغتنا عندما يكون شخص ما آخر يكون حزين، غاضب، أو سعيد وتساعدنا على الشعور بنفس مشاعر الشخص

> إذا كان علينا البقاء والعيش كسلالات، يجب على أطفالنا أن يكبروا وهم يعرفون بأننا مترابطون ضمنيا بالمستوى الخلوي والجوهري في الغالب.

الآخر كما لو كنا مكانه. مرآة الخلايا العصبية يعتقد الآن بأنها فعالة في حالة التعاطف البشري وتسمح لنا باعتبار رفقتنا في الإنسانية، كما لو أننا نحن ومعاملتهم برقة، وشعورهم كما هو شعورنا. بكلمات أخرى، فأننا ميالون لنجرب التقمص. أعتقد أنهناك أشياء بإمكاننا أن نقوم بها إما لتطوير قدرة أولادنا للشعور كما الآخرين أو لإبعاد الميول لدى البعض لعزل أنفسهم.

الإستماع إلى قصص الآخرين

ليس منذ زمن بعيد، أطلق ابني مشروعاً وموقعاً أسماه رسائل إلى أنفسنا السابقة "Letters to Our Former Selves"، يدعو الناس فيه ليكتبوا رسائل إلى نسخ أصغرعن أنفسهم وذلك ببصيرة، ونصيحة وراحة مبنية على المنظور الذي كسبوه من معيشتهم في حياتهم. الفكرة كانت في إعادة إحياء ذلك النوع من الدردشة التي كانت تجري حول النار والتي تشارك فيها البشر عبر آلاف السنين. كانت نيته المبدئية هي في خلق أو انشاء مكان للتأثير المتبادل للحكمة، حيث هو ونظرائه يتعلمون ممن يكبرهم سناً "ربما هؤلاء الطاعنون في السن أيضاً يتعلمون بعض الأشياء أيضاً ممن يصغرونهم سناً".

عندما جمع رسائل من أشخاص من أعمار مختلفة ومن ثقافات متنوعة، لمحت فيه تحولاً كاملاً. أصبح أكثر انفتاحاً وصبراً.

كنت دائماً أروي لابني قصصا عن أناس أقل فائدة مما كنا عليه، وكلما كان ذلك ممكناً، كنت أعرضه على أناس مسافرين حول العالم والذين بإمكانهم أن يُنَوّرُوُه بأشياء حول العالم الموجود في الطرف الآخر.

لقد كان في الثالثة عندما اصطحبناه لأول مرة إلى الهند، وذهبنا مرة ثانية إلى هناك عندما كان في السابعة ومرة ثالثة عندما كان في العاشرة. ولما كان في الخامسة عشرة أخذته معي في رحلة لمدة شهرين ونصف إلى أوغندا، تنزانيا وأستراليا، وأيضا نيوزيلاندا وذلك للاستكشاف، والتعلم وليكون متطوعاً أيضاً. وعندما كان في الجامعة، قضى فصلاً دراسياً كاملاً بالعيش مع عائلة في السنغال. أعرف أن هذه التجارب قد ساعدته ليكون شاباً متعاطفاً مع الجميع، ومريحاً مع الناس في كافة مناحي الحياة.

لكن قراءة رسائل مكتوبة بمثل هذه القابلية للتعرض للأذى الفج قد أيقظ ما يمتلكه بشكل ملحوظ. غالباً ما كان ينهي محادثاته بعبارة "أحبك". وأحيانا كان يتصل بي فقط ليشكرني لحديثي معه عن شيء ما أو لتجهيزنا سوية لعشاء رائع.

أراه يبذل جهوداً أكثر لتقدير وتنمية علاقاته المهمة الأخرى كذلك.

إحدى الرسائل وبشكل خاص قد كسرت شيء ما مفتوح عند آري.Ari

لقد كانت من شاب صغير – مهاجر صيني – كتب إلى نفسه عندما كان صغيرا.

عزيزيZ:

توقف عن التحديق إلى صندوق الغداء هذا. فمحتوياته ليست مخجلة لك.

بوك شويBok Choy ، وأرز، ومقالي. لقد إستيقظت أمك في الصباح الباكر لصنعها لك. لقد اشترت المكونات من البقالية، سلقتهم، وقلتهم ووضبتهم بعناية لك ووضعتهم في الصندوق. هي لم تقم بهذا لترغمك على شيء، ولم تفعل ذلك أيضاً لأنها امرأة صينية عنيدة وترفض الإحتواء. هي قامت بذلك لأنها أرادتك أن تتناول وجبة بيتية، فهي تفهم نظرة الوحدة التي ترتسم على وجهك عندما توصلك إلى المدرسة كل صباح.

توقف عن إخفاء عصي الطعام التي تخصك، فأنت لن تقنع أحداً باستخدامك للشوكة. فالصبي الذي يجلس إلى جانبك لن يتوقف عن رميك بقلمه الرصاص إذا ما حاولت التصرف كأمريكي. وهم لن

يتوقفوا عن تسميتك بأسماء يومية كلما دخلت من الباب، ولن يتوقفوا عن ضربك إذا تظاهرت أنك تشبهم تقريباً.

يوماً ما ستفهم أنهم لا يكرهونك مطلقاً. بل أنهم يكرهون أنفسهم، ويكرهون حياتهم، ويكرهون حظهم وظروفهم القاسية التي ولدتهم في الفاقة. هم فقط غير ناضجين كفاية ليدركوا أفضل، لذلك فإنهم يأخذون كرههم، بغضهم وحقدهم السام ويصبونه عليك. هم يصبونه عليك لأنهم يرون ضعفك، حيرتك وتشويشك في الإنتقال إلى هذا العالم الغريب.

كن قويا يا Z، والتقط عيدان طعامك، وتناول غدائك. تناوله بفخر، تناوله وقامتك شامخة ورأسك مرفوع. لأنك سوف تعيش لتأكل الطعام المطهو من قبل أفضل الطهاة، ووجبات الطعام المطهوة للملوك، ووجبات الغداء في أراضي غريبة. لكن هم لن يتذوقوا أي شيء لذيذ مثل الغداء الذي ستتناوله هذا اليوم الذي تعلمت فيه أن تكون فخوراً بنفسك.

ان رسائل مثل هذه تسمح لنا أن نأخذ لمحة عن الحياة الشخصية لشخص ما وعن تجاربه وانتصاراته. فهي تذكرنا أنه هناك دائماً إنتصارات والتي بإمكانها أن تغير عقولنا، وتقدم لنا خيارات مختلفة أخرى، وتخلق لأنفسنا حياة في الإنحياز لقلبنا وروحنا.

الشفقة المتنامية

تترافق الشفقة وقابلية التعرض للأذى مع بعضهما جنباً إلى جنب. نحن لا نستطيع أن نشرع اللطف في أطفالنا ولا يجب علينا معاقبتهم عندما يفشلون في إظهار التعاطف نحو الآخرين. ومن أجل أن ترق قلوب أطفالنا، يجب أن يقضوا الوقت خارج الفقاعة التي نحن أحيانا ننشأها بعناية ونحرسها جيداً. وهم أيضاً يحتاجون أن يشاهدوننا ونحن نعيش حياة شفوقة.

عندما نبحث عن الفرص لجعل العالم أصغر من أجل أطفالنا، هذا يساعدهم على التعرف على أنفسهم كمواطنين عالميين، مسؤولين عن رفاهية زملائهم سواء كانوا رجالاً أم نساء أفضل من البحث عن الترتيب الأول لأنفسهم.

صديقتي غلينون ميلتون Glennon Meltonأنشأت مجموعة رائعة على موقعها، أسمتها الأمومة، حيث نشرت رسالة إلى ابنها في بداية الصف الثالث. لقد تقاسما مئات الآلاف من الأوقات معا وهذا هو المقتطف :تشيسChase ، نحن لا نهتم إذا كنت الأذكى أو الأسرع أو الأكثر هدوءً أم الأكثر مرحاً. سيكون هناك الكثير من المسابقات في المدرسة، ولا نهتم إذا ربحت ولو واحدة منهم.

نحن لا نهتم إذا كنت مستقيما. وكذلك لا نهتم إذا ما اعتقدت الفتيات أنك لطيف أو إذا ما تم

إمساكك في الأول أو الآخر في لعبة ركل الكرة عند المسابقات. ولن نهتم إذا كنت المفضل عند معلمك أم لا. ولن نهتم إذا كنت ترتدي أفضل الملابس أو تمتلك أكثر من بطاقات البوكيمونPokemon أو الأمتعة والأدوات الأهدأ.

فقط نحن لا نهتم.

نحن لم نرسلك إلى المدرسة لتكون الأفضل في أي شيء على الإطلاق. فنحن نحبك بقدر استطاعتنا. وليس من الضروري أن تكسب حبنا أو افتخارنا ولا تستطيع خسارته أيضاً. هذا كل شيء.

نحن أرسلناك إلى المدرسة، لتتمرن كي تكون لطيفاً وشجاعاً.

كم هو واضح تعبيرها لابنها عما يأملون منه، لذلك فهو سيعترف بالمسؤولية التي يملكها كل منا وذلك لإظهار العطف! بتركه يعرف بأنها وزوجها يهتمون أكثر كيف يظهر كإنسان أكثر من أي مباراة يربحها، هم يؤسسونه ليكون عنده إحساس أصيل بنفسه والذي لا يمكن أن يحققه أي إنجازخارجي.

معظمنا يميل إلى الإنجذاب باتجاه أناس مشابهين لنا، ولكن بقيامنا بذلك، فإننا نفقد الفرصة في معرفة أناس يمكن أن يغنوا لنا حياتنا أكثر.

جميعا نعرف أن السفر يوسع لنا عقولنا، ولكن لست بحاجة إلى الصعود إلى طائرة لمساعدة أولادك لفهم أنهم مواطنين في عالم مسكون بتنوع واسع من البشر. تقاسمْ الخبز مع أناس من جنسيات أجنبية، أو إستكشفْ الجوار في مدينتك المسكونة بأناس من ثقافات مختلفة. أفتح حديثاً مع سائق التاكسي، إسأل الميكانيكي كيف تعلم عمله. حياة كل شخص تسحرنا من الداخل إذا ما أخذنا وقتاً لسماعها. كل شخص لديه قصة ليرويها.

ولا شيء يعزز العطف والكرم مثل الاتصال بالحياة الواقعية للآخرين.

إحترام الأكبر سناً

حتى أيامنا هذه، ينمو الأولاد حول أناس من أعمار مختلفة، من حديثي الولادة حتى كبار السن والواهنون. الموت والولادة كانا عنصرين مألوفين في الحياة، والأكبر سناً كانوا موقرين. إنها منحة والتي عليك أن تظهر بها نوع من الإحترام لهؤلاء الذين يكبروك سناً، وأن تستمع إلى قصصهم وأن تبحث عن حكمتهم.

في أيامنا هذه، أعضاء العائلة ينتشرون في كل الأصقاع، وينفي مجتمعنا كبار السن إلى دور الرعاية حيث تتم العناية بهم من قبل الغرباء.

أجد هذا محزناً جداً. فمجتمعنا يرمي كبار السن بدون تقدير. يحتاج الأولاد للجلوس عند أقدام من يكبرهم. بالطبع، يوجد البعض منهم ممن هم بائسون جداً كونهم لا يستطيعون عمل الكثير فيما يخص النهوض أو إرشاد الآخرين.

لكن معظمهم مناجم ذهب من الحكمة، التبصر، والإلهام.

إن اللقاءات مع هؤلاء الذين عاشوا طويلا وعانوا الكثير لا تقدّر بثمن. هناك أناس رائعون يعيشون في المنازل لأوقات طويلة ولذلك تعاني أجسادهم من آلام ومشاكل ولكن عقولهم لا تزال حادة. أولادنا بحاجة لأن نخبرهم أن كبار السن كانوا ذات يوم صغاراً مثلهم. كذلك هم كانوا يرقصوا ويقيموا الحفلات ويشعروا بالحب وكذلك يتحطم قلبهم. ولديهم قصص حلوة لكي يرووها لنا.

لدي مجموعة من الأصدقاء في الثمانينيات والتسعينيات من عمرهم والذين أغنوا حياتي كثيراً. مثل شخص ما يركب طائرة الهليكوبتر قادر على رؤية المشاهد بشكل أوسع، وكذلك كبار السن يشاركون في الحكمة من منظور أوسع مما أعرفه أنا، وببساطة كونهم عاشوا حياة أطول. فالدعم والحب الذي قدماه لي أصدقائي المسنون لا يقدر بثمن.

خصص من وقتك لتكون مع جدّيك، أو تبنى واحداً أو أكثر إذا لم يكن عندك واحد يخصك. نعم أولادك ربما يشتكون أويديرون أعينهم عندما تحكى لهم قصة قد سمعوها عشرات المرات قبل ذلك. لكن في الحضارة التي تبجّل الشباب وتخاف من التقدم بالعمر، فان تقدير كبار السن يمكن أن يساعد الأطفال لمعرفة أن الكبر في السن هو جزء من حياتهم، وليس شيئاً يمكن إبعاده عن أحد. عندما نساعد أولادنا على معرفة الناس خارج نطاق دائرتهم الحالية، فهم سيكونون أكثر طبيعية في فهم كيفية اعتمادنا على أصدقائنا في البشرية، والذين هم إما موجودين في الجوار منّا وفي الجانب الآخر من العالم.

مساعدة أولادك على ايجاد الاختلاف

منذ الصباح وحتى المساء، يتم إخبار الأطفال ما الذي يستطيعون فعله وما لا يستطيعون القيام به، مما يجعلهم يشعرون وكأنهم لاحول لهم ولا قوَّة. بالنسبة للأولاد، لكي يصبحوا واعين، واثقين بأنفسهم، وبالغين مهتمين، هم بحاجة ليعرفوا أن بإمكانهم أن يُحدثوا تغييراً وأن يكون لديهم تأثير ايجابي على حياة الآخرين أيضاً. ما هو قادم هي قصص لولدين قد تأثرا بالوضع المأساوي لبعض الأولاد من نفس أعمارهما لكنهم يعيشون في الجانب الآخر من العالم، وقررا أن

في الحضارة التي تبجّل الشباب وتخاف من التقدم بالعمر، فان تقدير كبار السن يمكن أن يساعد الأطفال لمعرفة أن الكبر في السن هو جزء من حياتهم، وليس شيئاً يمكن إبعاده عن أحد.

يفعلا شيء ما لهم.

أنا أعرض قصتهما ليس لأننا جميعاً علينا أن نربي أولادنا لكي ينطلقوا باتجاه الحركات الانسانية، لكن لنشجعكم على توسيع مخيلتكم عندما تفكرون بمساعدة أطفالكم ليستمتعوا بالشيء الذي يقودهم ويوجههم، لذلك بإمكانهم أن يظهروا كما يرغبون أن يكونوا.

إن مشاهدة صورة لصبيين صغيرين يعيشان في عبودية دفعت فيفين هار Vivienne Harr، الطفلة ذات الثماني أعوام أن تفعل شيئاً ما. لقد قررت إنها سوف تجمع النقود عن طريق إدارة كشك لبيع عصير الليمون بلا توقف، ولمدة 365 يوم، سواءً كان الجو مشمساً أم ماطراً. وكان هدفها من جمع مبلغ مئة ألف دولار هو وضع حد لعبودية الأطفال. في اليوم الثاني والخمسون من عملها، قابلها نيكولاس كريستوفNicholas Kristof من مجلة نيويورك تايمز، "وأصبح عملها الآني حركة اجتماعية" وصلت إلى هدفها، وساهمت بمبلغ 320 .101

بالنسبة للأولاد، لكي يصبحوا واعين، واثقين بأنفسهم، وبالغين مهتمين، هم بحاجة ليعرفوا أن بإمكانهم أن يُحدثوا تغييراً وأن يكون لديهم تأثير ايجابي على حياة الآخرين أيضاً.

دولار لجمعية "ليس للبيع Not for Sale"، وهي هيئة رائدة لمكافحة العبودية.

عندما قال لها والديها :"لقد فعلتها، حبيبتي، أنت فاعلة حقا"، قالت فيفيان :"هل عبودية الأطفال هي إنجاز؟" وهزوا رؤوسهم.

"ثم أنني لم أخفق في ذلك" فيفيان، في العاشرة الآن، وقد حفّزت حركتها ظهور منظمة أخرى تهتم بالأطفال المستعبدين وهي منظمة دافع بجرأة "قم بوقفة Make a STAND". "مجموعة مؤثرة إجتماعية والتي تدعم نظرة مؤسستها ذات العشرة أعوام إلى العالم حيث 18 مليون طفلا مستعبداً ليصبحوا أحراراً وآمنين" عندما سأل: "ماهي النصيحة التي تقدميها للأطفال الذين لهم أحلامٌ مشابهة لأحلامك ولكنهم غيرمتأكدين إذا كان باستطاعتهم أن يقوموا بذلك؟" أجابت فيفيان :"إذا صممت من كل قلبك على فعل ذلك، تستطيع أن تقوم به. أعدكم :ليس من الضرورة أن تكونوا أقوياء أو كباراً لتغيير العالم. باستطاعتكم أن تكونوا مثلي تماماً".

لقد استطاع والدا فيفيان أن يشرحا لها أنه بقدر ما كانت مشاعرها حلوة بقدرما كانت عبودية الأطفال أمراً معقداً، ومشكلة متنامية. لكنهم لم يستطيعوا فعل شيء حيال ذلك. لقد ربّيا ابنتهما في منزل يُثَمِّن اللطف والاهتمام بالآخرين. "بدأت مهمة فيفيان لأن أمها كانت قد تأثرت بشكل عميق بصورة الطفلين المستعبدين في افتتاح صالة عرض"، ومنذ ذلك الوقت فقد دعما ببساطة رغبة ابنتهما لفعل شيء ما مختلف.

حرروا الأطفال Free the Children هي جمعية خيرية عالمية دفعت بأكثر من مليوني شاب ليأخذ خطوات عملية باتجاه جعل العالم مكان أفضل. لقد بدأت في عام 1995 عندما عثر كريج كالبرغر Craig Kielburger بالصدفة على مقال لمجلة حول شاب في جنوب شرق آسيا والذي تم بيعه إلى العبودية في عمر الرابعة، وقضى هناك ست سنوات مقيد بحبال لصنع السجاد. وسائل الاعلام التي جاءت لتغطية قصة اقبال لفتت الإنتباه إلى هؤلاء الذين يحاولون إسكات صوت إقبال، ولقد فقد حياته في عمر الثانية عشرة كونه قد تكلم حول حقوق الأطفال. عندما قرأ كريج قصة إقبال. كوَّن مع زملائه مجموعة لتأسيس ما يسمى "حرروا الأطفال "Free the Childrenلقد كان في الثانية عشرة عندما قام بذلك، وكان زملائه في الصف السابع.

الأطفال لا يستطيعون أن يشتروا بطاقات حضور "نحن اليوم We Day"، وهوحدث لتحرير الطاقة طوال النهار للمراهقين الذين يؤيدون حركة "حرروا الأطفال"، والتي تحدث في أربععشرة مدينة، بدلاً من ذلك فهم يكسبون النقود عبر تقديم الخدمات. عشرات آلاف من الشبان والداعمين يقوموا بذلك كل سنة. لقد تضمن المتحدثون المطران ديسموند توتوDesmond Tutu والدكتور جان غودال Jane Goodall وجنيفرهودسون Jennifer Hudsonوماجيك جونسون .Magic Johnson ساهم الشباب لذين اشتركوا بذلك بحوالي 6. 41مليون ساعة تطوعية. وجدت دراسات مطولة أن 80% من خريجي هذه البرامج قد تطوعوا بأكثر من 150 ساعة بالسنة. وصوّت بشكل مذهل 79 بالمئة في الانتخابات الكندية الفيدرالية الأخيرة في 2011 "مقارنة مع 58 بالمئة الإجمالية".

آمل أن تلهمك هذه القصص للبحث عن طرق تجعل أولادك يشتركون في مجموعات صداقة مشابهة للأطفال مثلWe Day" نحن اليوم" و"قم بوقفة Make a Stand" لأن الكثير من الفتية يعانون من إحساس التخبط.

هم بحاجة للآباء ليساعدوهم على المشاركة في النشاطات التي تلهمهم الخطو خارج محيطهم المريح وأن يجدوا هدفاً في الحياة، وهم يستمتعون مع نظرائهم. كل طفل يأتي إلى العالم بطبيعة عاطفية رحيمة. التطوع يقدم لهؤلاء الأطفال الفرصة ليجربوا الإحساس بمعنى وقيمة الأشياء عندما يهتمون بشخص ما آخر.

أظهر لأطفالك كيف تعطي بدون طلب أي شيء بالمقابل. إجعلهم يشاركون في تحضير الغداء لجارٍ قد حوصر داخل منزله، واتركهم يسلمونه إياه. ساعد في غسل كلب في مأوى للحيوانات. شارك في تنظيف الحدائق. ساعد على إزالة الأعشاب من ساحة مدرستك. شارك في سباق ماراتون للجمعيات الخيرية، واهتف في الصفوف الجانبية. بإمكانك أن تجد الكثير من فرص التطوع في دور رعاية المسنين على الموقع .www. volunteermatch. org ماريا شريفرعنونت Maria Shriver أحد البوستات "نحن بحاجة لحركة شفقة اجتماعية"؟ أنشروا الشفقة. رجاءً افعلوا.

إضاءة: الأبوة صعبة حقاً.

بينما كنت أعمل على هذا الفصل، وكنت أصف بعض المزايا التي أعتقد إنها مهمة في مساعدة الطفل ليكون إنساناً بالغاً وعطوفاً وواثقاً، فقد وجدت نفسي أواجه أزمة صغيرة في الإيمان. هل كنت مجنونة لأقترح أن الأب بإمكانه أن يترك أولاده لوحدهم يتعلمون كل هذه الفضائل؟ من يستطيع فرضا أن يكون شريفاً ومتعاطفاً ومتسامحاً ومحترماً ومسؤولاً؟

الآباء قساة بما فيه الكفاية على أنفسهم لكن، هل كنت قد قدمتهم بالطريقة التي يشعرون فيها بأنهم فاشلون فقط؟

الحقيقة هي أن الأبوة صعبة للغاية لأنها تطلب منا أن نظهر المزايا الموجودة في أنفسنا والتي لم نظهرها بعد. وهذا يتطلب منا مستوى من الصبر والذي لا نستطيع دائماً التحلي به، وخصوصا عندما نتوسع بالتفسير في بعض المسائل كثيراً.

مثل أفلام السينما والتي فيها تجد شخصية الطفل فجأة نفسها في جسد إنسان بالغ أو كبير. نحن على الأغلب غير جاهزين كليا لتحمل المسؤولية، النضوج، والأنانية والتي تأتي بمحاولة أن نكون المثال أو النموذج لطفلنا.

إليكم هنا كيف قمتُ بمواجهة هذه الأزمة :لقد أدركت إنها تحتاج لشجاعة لا تصدّق أن تكون أباً. كل يوم، نستيقظ ونواجه إحتمال التعصيب من الأحذية المتسخة أو المظهر غير النظيف من المراهقين النزقين.

إن ذلك يتطلب القوة لتكون أب، وليس هناك إكسير أو حبة سحرية تجعلنا شجعان بما فيه الكفاية. علينا ببساطة أن نضع قدماً أمام أخرى ونخطو باتجاه الأفضل.

وأملي وأنتم تقرأون هذه المقاطع، أن تسمحوا لهذه الأفكار التي أشارككم فيها لتكوّن بذور وعيكم. آخر شيء أريده لكم هو أن تشعروا أنكم قد قصرتم بكونكم غير صادقين، أومسؤولين أو عطوفين بما

يكفي.

ببساطة، أبذلوا جهدكم. كونوا لطفاء. وارتكبوا الأخطاء. واسقطوا. وعاودوا النهوض ثانية. حتى تتحلوا بالشجاعة. واذا لم تجدوها، إبتهلوا أو أطلبوا من صديقٍ لكم عن الدعم، ذلك سيحصل يوما ما. كن لطيفاً مع نفسك.

حان دورك الآن

معظم البشر هم فطرياً عطوفين، فنحن نشعر بأولئك الذين يكافحون ويعانون ونتمنى لو نستطيع التخفيف عنهم. لكن أن تشعر بموجة مؤقتة من الإهتمام من أجل هؤلاء الذين هم أقل حظاً فهذا شيء، وأن تقوم بخطوات عملية لأجلهم فهذا شيء آخر.

جميعنا منشغلون كثيراً، عندما تقوم بإضافة الأولاد إلى تشويش يوم أبوة اعتيادي، بصعوبة يكون هناك وقت للجلوس وتناول وجبة، ناهيك عن تنظيم سفرة مع أولادنا للعودة للآخرين.

ما يزال بإمكاننا، عندما نوسع تخيلاتنا، أن نجد طرقاً للمشاركة مع أطفالنا في مشاريع تترك لدينا انطباعاً بأننا قد قمنا بإسهام فاعل في حياة الآخرين.

خذ بعين الإعتبار الأسباب التي تدفعك. بعض المناطق تحتوي على حيوانات، رسوم، معاقين، سادة، وسياسيون، وكبارالسن ومحاربون، والذين يعرفون القراءة والكتابة، البيئيون، المشردون، والجائعون. فكّر بأولادك وما يحتاجون إليه أكثر أو ما ينجذبون اتجاهه بشكل طبيعي. أو خذ بعين الإعتبارما الذي يثير حماسك. غالباً ما يميل الأطفال للعمل التطوعي لأن والديهم متحمسان لقضية معينة.

في دفتر يومياتك أكتب طريقة أو اثنتين حيث أنت أو أطفالك ربما تكرسون وقتا قليلاً للتراجع أو الإعادة. ربما يكون في جمع رزم لعيد الميلاد للعائلات التي تكون في عوز أو في كتابة رسائل إلى الجنود في الخارج. يمكن أن يكون في اصطحاب كلب العائلة إلى مركز للإسعاف، أوالتطوع لتعليم الأولاد طرق حل المسائل.

السماء حقيقة هي الحدود، وأنت لست بحاجة للبحث عن شخص أبعد من جار يكبرك سناً والذي يحب أن يقرأ له أحد ما كتابا أو قصة كطريقة لاسترجاع ما عاشه وما قرأه.

كيف يمكن تطبيقه عملياً

حضور الأبوة في الحياة العملية

هل ينبغي أن يشارك ابني الحساس جداً في الأعمال التطوعية؟

سؤال: ابني يشعر بآلام الآخرين بحدة. وهو أيضاً متشائم. أحب أن أتطوع معه، لكنه عملياً ينهار بعد ذلك. عندما ساعدنا في إطعام العائلات المشردة في العطل، انتابه قلق من أن عائلتنا سوف تتشرد يوماً ما. وعندما قمنا برعاية طفل في مدرسته عندما كانت أمه تخضع لعلاج كيماوي، توجس حول ما إذا كانت أمه يمكن أن تصاب بالسرطان.

أعتقد أنه يشعر أنه جيد جداً في مساعدة الآخرين، لكنه ينغمس كثيراً في معاناتهم.

اقتراح: أوه، هؤلاء الأطفال الحساسون الأعزاء !مشاعرهم رقيقة جداً لذلك تبدو الأصوات أعلى بالنسبة لهم وكذلك تبدو الأضواء أسطع، ومشاعرهم أكثر حدة.

لقد عملت مع الكثير من الأولاد الحساسين وكنت أجد دائماً أن هؤلاء الأولاد يبذلون جهدهم في الأعمال التطوعية التي تكون مشحونة أقل بالألم والمأساة. فكِّر بترك ابنك يساعد جارتك المحاصرة في منزلها أو بإزالة أعشاب الحديقة أو اصطحاب كلبها في مشوار. ربما أنه يستمتع بالعمل التطوعي لكي يلعب مع الأولاد الصغار في حضانة محلية. إذا كان ولدك محب للطبيعة، ربما يريد أن يقوم بتعويض لذلك في حديقة محلية.

نحن لا نستطيع أن نبقي أولادنا ضمن فقاعة، ولا أن يكون ذلك في صلب اهتماماتهم. نحن بحاجة شيئا فشيئا أن نكشف لهم بعض الحقائق المعقدة والصعبة حول أناس مثلنا في هذا العالم. لكن بمقدورنا أن نكون محترمين لحساسية أطفالنا العالية لنتجنب شعورهم بالحزن والقلق.

ربما تجد أنه من المفيد أن تلقي نظرة على كتاب آلين آرونز Elaine Aron "الطفل الحساس جداً The Highly Sensitive Child. " تقول الدكتورة آرونز أن كل السكان – أكانوا بشراً أم حيوانات – حوالي 15 إلى 20بالمئة منهم هم في الطرف أو "الحد" المندفع للطيف وأن حوالي من 15 إلى 20هم في النهاية الحساسة جداً للطيف. وكلا النوعين أساسيين لبقاء المجموعة. أوالقبيلة. أولئك المندفعون يدفعون بالقبيلة لاستكشاف أراضي جديدة بينما تشير الأرواح الحساسة إلى المخاطر غير المعروفة والتي يمكن أن تنتظرهم، مثل علامات الخدش الموجودة على الأشجار والتي تعني أن الدببة قريبة. لا تستسلم بالبحث عن الطرق التي تجعل من صغيرك يشارك بإسهام معين، لكن كن شفافاً إلى حساسياته.

ماذا لو اهتممنا بعلامات ابننا؟

سؤال: أحببت الرسالة إلى تشيسChase والتي كنتِ قد اقتبستِ منها بعض المقتطفات، لكن أنا وزوجتي نهتم بمسألة حصول ابنتنا على علامات جيدة في المدرسة أو ربح جائزة في معرض العلوم. ألا تعتقدين أنه من المهم أن نشجع أولادنا على التفوق؟

اقتراح: بالتأكيد !جميعنا نشعر أننا بخير عندما نعرف أننا بذلنا ما في وسعنا. والمشكلة هي، عندما تكبر الفتاة وتركيزها منصب على نيل الاستحسان من الآخرين، فهي ستفقد الرضا الذاتي عن نفسها والذي ينشأ عندما تعرف في أعماقها إنها قامت بعمل جيد –حتى إذا لم يلحظ أحد ذلك –.

ما نملكه هي ثقافة مرتكزة على إنجازات ظاهرية. صحيح أنه عالم تنافسي، وأن أولئك الأطفال الذين يملكون بعض درجات الدافع والإصرار يعملون أفضل من أولئك غير المحفزين أي الذين لا يملكون الحافز أو الدافع. لكن إذا اعتقد الأولاد بأننا نهتم أكثر بالإمتيازات أو مراتب الشرف التي ينالوها، فربما هم سيتغاضون عن الإنجازات والتي لا تقاس أو تقّدر بسهولة.

لقد وجدت أنه عندما يتعلم الأولاد أن يكون لهم مرجع ذاتي –أي أنهم يبحثون ما في أنفسهم ليروا كيف يشعرون حيال شيء م بدلاً من نظرة إنعكاسية "خارج أنفسهم ليقرروا فيما إذا قد عملوا جيداً". فهم أكثر قوة من الداخل. هؤلاء الأطفال هم أوضح في اتهاماتهم، أقل عرضة لتأثير نظرائهم، وأكثر قدرة على القيام بالأشياء الصحيحة، حتى ولو كانت غير مألوفة أو مكروهة.

ساعد أولادك على اكتشاف متعة العمل الجاد – نعم.

ولكن دعهم يعلمون أنه حتى لو لم يكن هناك أية جوائز، أوميداليات ذهبية، أو غنائم فان عملك وكونك الأفضل بينهم هوجائزة بحد ذاتها.

هل من الممكن تعليم الأطفال أن يحبوا العمل التطوعي؟

سؤال: لا يبدو لدى أولادي أي اهتمام بالعمل التطوعي أو مساعدة الآخرين. ومدرستهم تطلب منهم أن يقدموا خدمات اجتماعية، لكن أولادي يعملون الأشياء الأسهل والأسرع ما أمكن.

إنهم ليسوا أولاد سيئين، لكنهم أنانيون جداً ويعتقدون أنه من غير العدل أن يعملوا ولو لبضع ساعات من المراجعة كل فصل دراسي. هل تستطيعين حقا تعليم الأولاد أن يشعروا بالآخرين إذا لم يتمتعوا بهذه الميزة بالفطرة؟

اقتراح: لدي مشاعر مختلطة أو متباينة حول برامج الخدمة الاجتماعية. عموما، أعتقد إنها أفضل من لا شيء، لكن أتفق معك أنك لا تستطيعين تشريع حسن المعاملة أو إجبار شخص ما على الشعور بحسن النية اتجاه الآخرين. يوجد حالات داخلية من الوعي التي تظهرعندما نصل إلى القناعة أننا جميعا مسافرون على نفس القارب.

إبحثي عن النشاط الذي تستطيعين فعله كأسرة – هذا النشاط الذي يتمتع ببعض الاغراء الطبيعي –. كثيرٌ من الأولاد يحبون الحيوانات أو يشعرون بالخصوصية عندما يجد نفسه كبيراً بين أولاد صغار.

كالتطوع في حديقة مشتركة والتي تقدم الطعام للملاجئ، أو التطوع للمساعدة في حفل لجمع التبرعات. كلما أكثرت من مساعدة الآخرين – ربما بضع ساعات في الشهر – كلما كان امتناع أولادك عن القيام به أقل.

إيفان Evan، ذو السبعة عشر عاماً والطالب في المدرسة العليا في ماليبو Malibu، طلب الدخول ليعمل جلسة معي. كنت قد عملت معه بشكل متقطع لسنوات، لذلك كان من السهل عليه أن يصارحني وأن يتحدث لي عن جميع صراعاته بصدق.

لقد أبلغني أنه، وبالرغم أن لديه حياة عظيمة مع كل شيء أراده تقريباً، لكنه كان محبطاً وكئيب. أخبرني أنه كان يحصل على درجات ممتازة، وأن لديه صديقة رائعة، وكان نجماً رياضياً وقد أُعطي تفويض مطلق ببطاقة ائتمان أبيه.

و لكنه كان كئيب.

حتى أنه أخبرني أنه في إحدى صفوفه قد أعطي مهمة تدوين نفقاته النقدية لمدة أسبوع. لقد كان مذهولاً عندما اكتشف أنه في سبعة أيام كان قد صرف أكثر من ألف دولار. "لقد أدركت أن حياتي كلها هي أن أحصل على أشياء أو أن أصاحب أصدقاء أو أن أتحدث على الهاتف لذا لا أريد أن أفتقد أي شيء هادئ. هذا هو كل شيء حولي" سألته عما ما هو الشيء الذي قد فعله وأعطاه احساس بالمعنى أوالهدف. جلس بهدوء للحظة ثم أجاب :"لا شيء".

تحدثنا عن عدد من الطرق التي يمكن فيها مواجهة إحباطه، لكنه كان تواقاً أكثر إلى استكشاف كيف يجعل لحياته معنى أكثر. وفي نهاية وقتنا مع بعض، كان مزاجه قد تحسن بشكل ملحوظ. حتى أنه أظهر حماسا حقيقيا حول البحث عن طرق لجعل حياته أقل حول نفسه، بادئاً بكونه سيشارك بشكل فعال أكثر في حياة عائلته بدلاً من كونه متلقي لما يهبه إياه والديه.

آمل أن تجد طرقا لجعل الممارسة أو التمرين في إعطاء الآخرين دوراً نظامياً في حياة عائلتك بالطريقة التي تجعلك تشعر بالغبطة والارتياح. إنها حقاً مسألة مهمة للأولاد ليعرفوا أنهم مهمّون.

الفصل التاسع
مساعدة أولادنا على مواجهة الإجهاد

أن تجلس مع كلب على سفح تل عند ظهيرة رائعة

هي أن تعود إلى جنة عدن حيث لا شيء تفعله

لم يكن شيئاً مضجراً - لقد كان الأمان -

ميلان كونديرا

بالنسبة للبعض منا، كانت الطفولة شعور جنوبي متشدق وكسول. الأيام كانت تنقضي باستكشاف الغابات والحقول، وبركوب الدراجات ولكن ليس إلى مكان محدد، واللعب في الخارج حتى حلول الظلام. وقد بنينا منازلاً من الصخور والقاذورات وحولنا صناديق البرادات إلى قلاع وسفن فضائية. بالطبع، كان الإهمال والظلم أحياناً جزء سري وحزين من حياة شاعرية على ما يبدو. لكن الأولاد كانوا يقضون وقتهم بشكل مختلف في الماضي غير البعيد. لقد كنا جميعنا نعيش على أقل من مهلنا.

في أيامنا هذه يحمل الأطفال هم العالم على ظهورهم. حيث يتم حثّهم على التفوق في المدرسة، وأن يؤدوا بشكل يثير الإعجاب في النشاطات اللامدرسية، وأن يديروا علاقات معقدة "في العالم الحقيقي والافتراضي" ويتنافسوا في دخول كليات جيدة، أو في إيجاد عمل محترم.

في العام 2012 تم الكشف أن 125طالب من هارفارد كانوا قد اشتركوا في فضيحة غش. البحث الذي أجري في جامعة ميتشيغان حدد أن 10% من طلاب السنة الثانية في المدارس العليا واكثر من واحد من ثمانية طلاب التخرج اعترفوا باستخدامهم وبشكل غير قانوني وصفات دوائية "عقاقير للدراسة"

ليتمكنوا من مجاراة عبء العمل. ووفقا لصحيفة صحة المراهق "Adolescent Health"، فإن معظم المراهقين ينقصهم على الأقل ساعتين من النوم يومياً مما هو مطلوب للصحة الجيدة.

في دراسة عنونت "الإجهاد في أمريكا" كلفت من قبل الجمعية النفسية الأمريكية، فقد وجد أن 30% من المراهقين قد ذكروا مشاعر الاحباط، والحزن والقهر كنتيجة للإجهاد. وتقريبا 25% قالوا بأنهم تغيبوا عن الوجبات بسبب الاجهاد وتقريبا ثلث المراهقين قالوا أن الاجهاد غالباً ما يجلبهم إلى حافة البكاء. في الستين سنة الماضية، تضاعفت نسبة الانتحار أربع مرات بين الذكور الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة عشر إلى الرابعة والعشرين من العمر، وتضاعفت مرتين بين الإناث من نفس العمر. نسبة الانتحار لأولئك الذين بين عمر العاشرة والأربع عشرة ازدادت أكثر من 50% بين عامي 1981و2006

30% من المراهقين قد ذكروا مشاعر الاحباط، والحزن والقهر كنتيجة للإجهاد.

أصدرت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال دراسة، تشير فيها أن هرمونات الإجهاد مثل الكورتيزول والادرينالين، يمكن أن يكون لها تأثير طويل المدى وذو مغزى على جسم المراهق، ويساهم فعليا في مرض الأوعية القلبية للبالغين، الربو، إلتهاب كبد فيروسي وأمراض المناعة الذاتية.

يمكن للإجهاد أن يطلق العنان للمواد الكيماوية التي تتدخل في تطوير الشبكات العصبية والتي تساهم في تطور الدماغ إضافة إلى منع تشكل الخلايا العصبية الجديدة التي تساهم في نمو الدماغ.

يظهر الدليل الواقعي لهذه الإحصائيات بشكل منتظم في مكتبي. أطفال بعمر الثامنة أحضرهم والديهم لأنهم كانوا يقولون بأنهم يريدون قتل أنفسهم. وأولاد بعمر الرابعة عشرة يقومون بعادة القص للتخفيف من قلقهم وحزنهم.

أولادنا بحاجة لكي يعرفوا أننا نريدهم أن يعيشوا ببهجة وحماسة وفضول، وبأننا هنا لنستمتع بالحياة لا أن نقحم وندفع طريقنا من خلالها.

الأولاد الذين لا يستطيعون النوم، ولا يستطيعون الأكل، هم منعزلون، دامعين أو باكين، أو خائفين من البقاء لوحدهم. أرى الأشقياء والمرهبين، والذين يغشون في الاختبارات، وهؤلاء الذين يعاقرون الخمر بشكل منتظم للتخفيف من الآم الحياة وضغطها. أنه لشيء مفجع حقاً. الطفولة قصيرة. من خلال هذه

النافذة الصغيرة من الزمن، أطفالنا معنيون باستكشاف العالم، ويصورون كيف ينسجمون مع الآخرين، ويكتشفون هداياهم، التسلق، الرقص، عزف الموسيقا. والمتعة.

نحن كآباء لنا تأثير مثير على معتقدات أطفالنا حول مايَهُمُ. إذا علمناهم أن ذلك الإنجاز الخارجي هو ما نريده أكثر، هم سيبحثون بشكل طبيعي عن الطرق المختصرة لفعل ذلك والتقدم – إما في الغش في الامتحانات أو التقليل من ساعات النوم –. هم بحاجة لكي يعرفوا أننا نريدهم أن يعيشوا ببهجة وحماسة وفضول، وبأننا هنا لنستمتع بالحياة لا أن نقحم وندفع طريقنا من خلالها.

عندما التقت المؤلفة غينين روث Geneen Roth مستشارين ماليين، أخبروها، وبدون استثناء أن كل زبون قد تعاملوا معه وقد نجح في الوصول إلى هدفه المالي الأولي قد رفع سقف أهدافه وطمح إلى شيء ما أعلى. مهما اكتسبوا لم يشعروا بأنهم قد اكتفوا بما يمتلكونه. دائماً ينتهي بهم الأمر بطلب المزيد.

التواصل في الحياة الواقعية

الشيء الأساسي الذي يسهم في الإجهاد هو العزلة أو الإنفصال.

ميشيل برايس، في مقابلة مع شيري تركل Turkle، مؤلفة "لوحدنا سوية Alone Together"، تكتب، "الناس في أيامنا هذه هم أكثر تواصلاً مع بعضهم أكثر من أي وقت مضى في تاريخ البشرية، شكرا لمواقع التواصل الاجتماعي ولشبكات الانترنت والرسائل القصيرة. ولكنهم أكثر وحدة وبعداً عن بعضهم البعض في حياتهم الواقعية. وهذا لا يغيرالطريقة التي نتفاعل بها مع بعضنا على النت، أنه يرهق ويقيد علاقاتنا الشخصية أيضاً" كما تروي تيركل Turkle برايسPrice، "عندما يخبرني المراهقون أنهم يتواصلون بالرسائل النصية أكثرمن التحدث مع بعضهم، فهم يعبرون عن سمة أخرى من الهبات النفسية الجديدة للتكنولوجيا الحديثة – إمكانية الاختباء عن بعضنا – يقولون أن مكالمة هاتفية تكشف الكثير لأن المحادثة الفعلية "الواقعية"لا تعطيهم التحكم أو السيطرة الكاملة على ما يريدون قوله".

يخرج الأولاد من المدرسة ليروا آبائهم ينظرون إلى هواتفهم الذكية. بينما الأولاد الذين كانوا فيما مضى يتحادثون مع أبوهم أثناء الاستراحة وهم يشاهدون مباريات رياضية، الآن عليهم أن ينتظروا حتى يتفحص الأب بريده الالكتروني بدلاً من ذلك. والصغار منهم يتم الاهتمام بهم أو إرضاعهم من الرضاعة بينما تكون الأم منشغلة بإرسال الرسائل النصية، وهذا ما يخفف من التبادل العاطفي والتواصل بين الاثنين.

إضافة إلى ذلك، إذا ما تلقت الأم رسالة تثير القلق، ستنتقل مشاعرها المتوترة إلى الطفل، والذي يعاني بدوره من ذلك التوتر الذي

لا شيء يحصّن الطفل مثل التواصل الحقيقي مع من

كان بسبب أمه وليس بسبب التأثيرات الخارجية.

يحب.

في كتابها "الازدهار Thrive" تروي إيرينا هافينغتون Arianna Huffington القصة التالية: "آخر مرة غضبت فيها أمي مني قبل أن تموت كانت عندما رأتني أقرأ بريدي الالكتروني وأتحدث إلى أولادي في الوقت نفسه "أنا أمقت تعدد المهام" قالتها بلهجة يونانية تجعل ما أقوم به معيب. وبكلمة أخرى، أن نكون متصلين بطريقة ضعيفة وواهية إلى العالم بأكمله فذلك سوف يمنعنا أيضاً أن نكون مرتبطين بشكل عميق مع أولئك الأقرب لنا – بما في ذلك أنفسن وهذا هو أصل الحكمة.

يساعد التواصل على منع التوتر والإجهاد. فلا شيء يحصّن الطفل مثل التواصل الحقيقي مع من يحب. في كتابي السابق، قمت بفصل المراحل الست من الارتباط والتي يتنقّل فيها الطفل في المراحل الستة من حياته، كما هو مووف في تاب الدتور وردون نوفيلد Dr Gorodon Neufeld. نستطيع أن نعمق ارتباطنا مع أولادنا من خلال حياتهم بهذه المراحل الست، مزودين الطفل بواحدة من أكثر مضادات الإجهاد وهو: التواصل أو الإرتباط الصحي.

المولود حديثا يبدأ رحلته في الارتباط من خلال القرب، فالتواصل معنا يكون من خلال الرائحة، الملمس ونغمة صوتنا. في حوالي الثانية من العمر، يريد طفلنا الدارج "بين الثمانية عشر شهراً والثلاث سنوات" أن يكون مثلنا – هذه المرحلة متشابهة وتساهم في اكتساب الطفل اللغ. المرحلة الثانية هي مرحلة الإنتماء أوالولاء لذلك ترى الطفل ذو الثلاث سنوات يدفع بالأخ أو الأخت من حضن الأم، ويعلن ملكيته: "هذه أمي" وعندما يصبح ولدنا في الرابعة، فإننا نقوي الارتباط العاطفي عندما نعترف ونحتفل بطفلنا بشكل استثنائي خلال هذه المرحلة التي تسمى مرحلة الأهمية. الإرتباط يصبح أقوى في حوالي الخامسة، من خلال مرحلة الحب عندما يبدأ الأولاد بعرض قلوبهم الصغيرة لنا. وإذا سار كل شيء على ما يرام، من سن السادسة وما فوق، فإننا بذلك نبني أساساً صلباً للارتباط من خلال مرحلة التعرف. نحن نجعل من الواضح لطفلنا أننا قادرون على سماع الحقيقة، ونزودهم بالدعم كما يفعل القائد الهادئ للسفينة، بغض النظر عن العاصفة التي يبحر بها.

الأولاد الذين يملكون ارتباطات متينة وموثوقة مع أشخاص محبين لهم وأصحاء، هم قادرون بشكل أفضل على تحمل مشاق الحياة. يضع المؤلف جوهان هاري بحثا يقترح فيه أن الإدمان هو نتيجة لانعدام الإرتباط، وليس فقط شيئاً كيميائياً. "إذا لم نستطع الاتصال والارتباط مع بعضنا، فإننا سنرتبط عندئذ، مع أي شيء نجده، طنين عجلة، روليت، أو وخز حقنة" وهو يقتبس من البروفيسور بيتر كوهين Peter Cohen، الذي يقول، "علينا التوقف عند الحديث عن "الإدمان addiction" مع بعضنا، وبدلاً من ذلك

ندعوه "الالتصاق bonding." إن مدمنة الهيروين قد التصقت بالهيروين لأنها لم تستطع الالتصاق بشكل كامل مع أي شيء آخر" هاريHari يتابع ذلك قائلاً: "إن عكس الإدمان ليس رجاحة العقل، أنه الإتصال الإنساني".

الأولاد الذين يملكون ارتباطات متينة وموثوقة مع أشخاص محبين لهم وأصحاء، هم قادرون بشكل أفضل على تحمل مشاق الحياة.	هناك دائماً صغار لديهم علاقات مقربة من والديهم لكنهم ما يزالون يكافحون بقوة المحنة، لكن بالحديث عموماً، الإرتباط العاطفي بوالدين محبين أو من يمنحهم الاهتمام يقدم للأولاد منفعة كبيرة في تسكين إجهاد الحياة.

إدارة الحيرة والتغيير

إحدى حقائق الحياة الأعظم هي الحيرة. كلما استطعنا أن نسلم بحقيقة أن بعض الأشياء تقع خارج نطاق سيطرتنا، كلما شعرنا عجزاً أقل على مواجهة الحياة عندما لا تسير وفق خططنا. إظهار أنه في استطاعتنا أن نكون مرنين في الحالات غير المتوقعة، يساعد أطفالنا على معرفة أنهم قادرين أيضاً، ويستطيعون تحمل حالة عدم اليقين بينما هم في حالة انتظار ليكشف المزيد.

أذكر ذات مرة وأنا أجلس في المطار في نيروبي مع ابني الذي كان ذلك الوقت في الخامسة عشرة. كان ذلك عند منتصف الليل، وقد تم اخبارنا أنه لن يُسمح لنا بالسفر أوالطيران إلى أستراليا لأن شركة الطيران لم تتعرف على تأشيراتنا الالكترونية.

بدأ آريAri يغضب، فليس لدينا اتصالات في نيروبي، وقد كنّا مسافرين لما يزيد عن أربع وعشرين ساعة من تنزانيا، ووقت المغادرة كان يقترب سريعا. كوني كنت معنية بذلك، حاولت أن أبقى هادئة، مُدركة أنه بالطريقة التي أعالج بها هذه المشكلة من الممكن أن تؤثر على طريقة ابني في معالجة أحداث مشابهة في حياته.

اقترحت بأننا سنُصادق أحداً ما في أسوأ الاحتمالات.

بدأنا الحديث عن أشياء نستطيع القيام بها إذا ما اضطررنا الانتظار، مذكّرين أنفسنا أنه حتى لو توجب علينا الانتظار في نيروبي ليوم أو اثنين من أجل إصدار التأشيرة التقليدية، سيكون هذا أمرٌ حسن.

للحظات قبل أن تجهز طائرتنا للإقلاع، إستلمت شركة الطيران فاكس من القنصلية الأسترالية، وسُمح لنا بالطيران، ولكن بذلك كنا واثقين بأننا إن لم نتمكن من الطيران، سيكون لدينا بضعة أيام مختلفة عما كنا قد خططنا له وأننا سنكون بخير.

ان مساعدة أطفالنا ليس فقط حول تعليمهم كيفية التحمل عندما لا تسير الأمور على ما يرام. بل حول ملء أيامهم بالمتعة.

الاستمتاع

يقال أن معدل ضحك طفل في الرابعة من عمره هي ثلاث مئة مرة باليوم، بينما شخصٌ في الأربعين من عمره هي أربع مرات فقط. التشريح المرضي Anatomy of an illness كتاب رائع يصف فيه نورمان كوزين Norman Cousins كيف أن مشاهدته لفيلم "الأخوين ماركس Marx Brothers" فقط لعشر دقائق يقلل الألم والالتهاب الذي يعانيه نتيجة التهاب مفاصله ويعطيه ساعات من النوم بدون ألم.

فالضحك يقلل من هرمونات التوتر، ويرفع هرمون الأندروفينendorphins ، ويحسّن تدفق الدم إلى القلب، وكذلك يزيد من عدد الخلايا التي تقتل الفيروسات بشكل طبيعي، ويجعلنا أكثر مقاومة للأمراض.

فهو يحسن مزاجنا ومواقفنا، ويقوي الترابط بين البشر.

إن الضحك والمتعة هي طرق رائعة لمحاربة الإجهاد. تقول آنا لوميتِ Anne Lamott "إن الضحك هو نسخة كربونية للقداسة" الموسيقا كذلك هي طريقة رائعة للخروج مما يدور في رؤوسنا وفي قلوبنا. حاول أن تعزف "يا له من صباح جميل oh What a beautiful Morning" عندما توقظ أطفالك في الصباح أو على أنغام أغنية فاريل ويليامز Pharrell Williams "سعيد Happy" وعندما ترقصون جميعكم في طريقكم للعشاء. هذا التغيير البسيط في الحالة يمكن أن يخلق تأثيراً كبيراً. "في الفصل الحادي عشر ستجد أفكار لإضفاء المزيد من المتعة والضحك على حياتك اليومية".

إن مواقفنا حول الحياة يمكن إما أن تصنع أو تحطم مستويات التوتر والإجهاد عند أطفالنا. ليس من السهل دائماً أن نعرف متى ينبغي علينا أن نشجعهم أن يتخطوا العقبات، ومتى يكون من الملائم تركها أو تدوينها كدرس في الحياة. ولكن مع كل حالة من حالات الأبوة، هناك طريقة للإبحار وسط أمواج حياتنا والتي ستؤثر على الطريقة التي يعالج فيها أولادنا مشاكلهم.

المثابرة

إن تحفيز أولادنا على الاستمرارفي المحاولة عندما يخذلهم النجاح هو شيء ثمين. إنه لشيء أساسي أن تطور المصادر الداخلية لدفع العقبات عندما يكون من الأسهل أن تستسلم. لكن هناك فرق بين متابعة الأحلام بعاطفة ومتعة ومحاولة إجبار شيء ما على الحدوث عندما لا يكون مفترض. أولادنا بحاجة إلى فهم أنه عندما لا ينجزون الهدف الذي يأملون، بإمكانهم أن يجربوا طريقة اخرى، وأن يأخذوا مهلة في مسعاهم هذا، أن يتركوها تمضي. ليس ظهور نتيجة معينة هي فشل، والفشل ليس مقدرا. التعثر والزلات والسقوط تكون دائماً في طريقنا إلى حيث نقصد.

أترك أولادك يفهمون أنه على الرغم من أن لدينا أشياء مفضلة، فإننا نستطيع أن نكون بسلام عندما لا تسير الحياة بالطريق الذي خططنا له. كيف بإمكان ولدك أن يرى ردة فعلك على الأخبارالتي تقول أنك فقدت رحلة طيرانك؟ هل تبحث عن أحد لتلقي عليه اللوم؟

ماذا سيشاهدونك تفعل عندما يتم إخبارك أن سيارتك تحتاج إلى تصليح كامل؟ هل تشتم وتخبط بأقدامك؟ إجعل ذلك واضحا أنه عندما يحدث شيء لاتتوقعه، بإمكانك أن تتأقلم معه. دعهم يسمعونك تسأل "هل سيكون هذا الأمر في خمس سنوات أم في يومين؟" بتركك أولادك يرونك تضع تلك العقبات في الطريق في سياق أكبر، هم سيكونون ميالون إلى القيام بنفس الشيء.

> التعثر والزلات والسقوط تكون دائماً في طريقنا إلى حيث نقصد.

لكن إذا اعتقدت أنه شيء جيد أن تفرض حدوث الأمر كما تريده أنت، ستشعر عندئذ بالعجز. والعجز يؤدي إلى التوتر والإجهاد.

هناك البعض الذين يعتقدون أننا ندلل أطفالنا أكثر مما ينبغي، ونعزلهم عن العقبات والصدمات المحتملة في الحياة وذلك بفعل كل شيء من أجلهم.

قصة حدثت منذ بضع سنوات مضت عن طالبة في الجامعة والتي بدلاً من الاتصال بالرقم \911\ عندما اكتشفت حريق في خزانتها، اتصلت بأمها لتسألها ما الذي عليها أن تقوم به. وبالطبع هناك الكثير لنقوله حول الأم التي حومت بالهيلوكوبتر بقلق فوق ابنتها لتؤكد أن كل جواب في ورقتها بالرياضيات هو صحيح، أو التي تتصل بوالدة إحدى صديقات ابنتها "لتصحح ما حدث سهوا" لخطأ ارتكبته لأن ابنتها لم تكن مدعوة إلى حفلة عيد الميلاد. لكن هناك اختلاف بين التدليل والتربية. فالتدليل هو توضيح لقلقنا الخاص، فنحن ندير بشكل بسيط تجارب أطفالنا على أمل أن لا نراهم غير سعداء أومحبطين. التربية عملية للتعبير عن الحب – وذلك يتضمن التواصل والتناغم بمودة مع أطفالن.

الضغوط التي يواجهها الأطفال في أيامنا هذه هي استثنائية، وكون مستويات التوتر تستمر بالصعود، فنحن بحاجة إلى مساعدة أطفالنا على تطوير الاستراتيجيات وخطط الدفاع الجيدة.

الانتباه إلى توتر طفلك

اذا كان لديك طفل يظهر علامات مستمرة للقلق أوما شابه ذلك من – التوتر والإحباط – فالرجاء ألا تتجاهل ذلك الأمر. تأكد أن أولادك يعرفون أنه بإمكانهم، أيا كان الشيء الذي يمرون به، أن يخبروك الحقيقة. في الورشات العملية على الانترنت وفي التدريبات، أنا أكرس أوقات طويلة للعمل مع الآباء كي لا يرسلوا لأولادهم رسائل مختلطة أو مشوشة: بإمكانك أن تخبرني أي شيء. إنتظر لحظة، ماذا فعلت؟ أنت في مشكلة كبيرة!

أولادنا سيختبروننا ليروا ما إذا كنا سنساعدهم من خلال هذا الأمر. وهذا يعني أنه عندما نقول أننا نريدهم أن يأتوا الينا إذا كانوا يشعرون بالقلق أو التوتر، فهم سيقومون بتسريب شكاوي صغيرة ليروا إذا كان باستطاعتنا أن نسمع ما الذي يحدث معهم. هل سنكون ذلك القبطان الهادئ والواثق للسفينة، أوهل سوف نقفز من فوق تلك السفينة عندما يكشف لنا أولادنا شيء ما يقلقهم؟

اذا أردنا مساعدة أطفالنا على إدارة توترهم واعادة التوازن عندما تبدو الحياة صعبة، نحن بحاجة للقيام بواجبنا الخاص كآباء لذلك نستطيع بصدق أن نخبرهم :"أيا كان الشيء الذي تنوي أن تقوم به، عزيزي، أنا هنا موجودة وسأساعدك في ذلك".

ممارسة التعقل

كذلك ممارسة التعقل "عندما ارتدت أختي بلوزتي المفضلة، مزقت لها وظيفتها، لقد جننت!" – كارولين –

"عقلي يخبرني أشياء تجعلني أقلق، مثل أنني سألخبط في تقريري الشفوي عندئذ سيضحك الجميع علي. لا أستطيع التوقف عن أفكاري" – ديفيد –

"رأيت صورة لأصدقائي على الأنترنت في حفلة ولم أكن قد دُعيت إليها. انتهى ذلك بجرح رجلي، أشعر أني متروك لوحدي وحزين" – هنري –

حتى الآن يجب أن يكون واضحاً أن البالغين ليسوا الوحيدين الذين يعانون التوتر الإجهاد المزمن والجدي. المراهقين وحتى الفتية الصغار يستفيدون بشكل كبير من تعلم استراتيجيات لمساعدتهم على التحمل عندما لا تسير الحياة كما يريدون. بدءاً من تحسين التنظيم العاطفي وانتهاء بإدارة التهور، وتعليم الأولاد كيف يهدئوا ويعيدوا التواصل مع اللحظة الحالية فذلك يعطيهم الدفع الهائل لكي يسيروا باتجاه حياة

أسعد، بدءاً من الآن وعند البلوغ.

كانت مارغريت معلمة في مدرسة والتي طبقّت برنامج يسمح لكل طالب أن يتعلم تمارين الانتباه.

وقد رأت كم أثّر ذلك إيجابيا على طلابها في المرحلة الثالثة، لذلك قررت تجريب ذلك على ابنها ذو السبع سنوات والذي كان قد شخّص مؤخراً معاناته من اضطراب النشاط وعجز عن التركيز ADHD "اشتريت جرساً للتأمل فقبل الذهاب إلى السرير، نقوم بإغلاق أعيننا، نرن الجرس، ونستمع إليه وهو يتلاشى، أثناء ذلك نتخيل أنفسنا نعوم فوق غيمة. لكن أحياناً، إذا ما جن جنونه من أخيه، كنت أسمعه يرن ذلك الجرس في الأعلى ليهدأ من روعه!" وقد تابعت وهي تروي لي أنه مثل طلابها في الصف، ابنها كان أكثر تركيزاً وأقل تململاً. "تمارين الانتباه والتهدئة تستغرق فقط بضع دقائق، وهي حقاً تؤثر في هؤلاء الأطفال".

إن تعبير الانتباه "Mindfulness" قد جرى سحبه على العمر والجنس وخصائص سكانية كثيرة. وقد وضع بشكل مبسط، أنه يتضمن الانتباه إلى ما يجري في اللحظة الحالية بالفضول والوعي من دون إصدار الاحكام. يفضل إكهارت تول أن يستخدم تعبير الحضور يقول :"يبدو أن الانتباه يقتضي ضمنا أن يكون العقل كاملاً وحاضراً بقوة عندما يكون العكس هو الأمر الحقيقي فعليا". وآخرون يستخدمون كلمات مثل الوعي الضمني أو المتزايد "heartful or heightened awareness".

من أجل تحقيق هدف هذا الكتاب سوف أستخدم كلمة الانتباه "Mindfulness"لأمثل الوعي الهادئ، ودون تفكير، والذي يسمح لنا أن نرتاح بعمق تحت سطحهما مهما كانت الأحداث الخارجية التي تخلق الاجهاد أو الاهتياج. هذه التمارين تتضمن استخدام الحواس – الشعور، التنفس، والصوت – للرسو إلى اللحظة الحالية أفضل من أن يصبح ضائعاً بالأفكار حول الماضي أو المستقبل.

يتضمن الانتباه إلى ما يجري في اللحظة الحالية بالفضول والوعي من دون إصدار الاحكام.

الانتباه يساعد الأولاد على التوقف قبل التصرف بردة فعل اتجاه الحالات المثيرة للتوتر ومعالجة الصعوبات بمرونة أكثر. إنه يساعد الأولاد ليكونوا أقل تفاعلية مع أفكارهم، يعلمهم أن الأفكار فقط هي أفكار وأنها مثل السماء هي فسيحة جداً وغير آبهة بحضور الغيوم، ليس من الضروري أن نتأثر بكل فكرة أو غمامة تمر عبر وعينا. تأتي الأفكار وتبقى لبرهة، ثم تختفي.

إحدى الطرق التي يعلمها معلمو الانتباه للأولاد هي أنه بملء جرة بالماء والرمل أوالصودا المشوية ثم وضع الغطاء عليها وجعل الأولاد يهزونها ليشاهدوا "العاصفة". عندما تستقر المكونات، يستطيعون أن يروا الرمل والصودا المخبوزة قد استقرت في الأسفل وعاد الماء نقياًثانيةً. وهذا ما يحدث تماما معنا مع عقولنا. عندما نهدئ لبضع دقائق، فإن عاصفة أفكارنا تهدئ، ونستطيع أن نتصرف وأن نفكر بوعي أكثر.

في المدارس والعائلات التي يتم تعليم الانتباه فيها، يدير فيها الأولاد إحباطاتهم بنجاح أكبر. إضافة إلى أن الأولاد يميلون ليكونوا أكثر تعاطفا وتعاونا وصبرا.

الأولاد الذين كانوا ضجرين تعلموا أن يكونوا أكثر راحة. والأولاد الذين أصيبوا بالقلق اكتشفوا أنه بالرغم من ميولهم إلى القلق من التهديدات الواقعية أوالمتخيلة، في اللحظة الحالية، ليس هناك أي خطر. هذا يساعدهم على إعادة تأسيس التوازن العاطفي عندما يغضبون.

الانتباه مطلوب في كل مجال من مجالات الحياة، ويعطي نتائج كبيرة. المدرب السابق في فريق لايكرز فيل جاكسون ربح أحد عشر بطولة، وقد نسب انتصاراته إلى استخدامه لتمارين الانتباه. لقد اعتاد على جعل لاعبيه يجلسوا في صمت لبناء قوتهم الجسدية، حتى أنه كان هناك أيام من الصمت التي لا يتم التحدث فيها مطلقاً. عندما يكون عند اللاعب يوم قاسي في الملعب بإمكانه أن ينضم إلى المجموعة التي تتدرب على تلك التمارين "تمارين الإنتباه" أيضاً. أحد أعضاء الكونغرس تيم رايان وآخرون قد أسسوا لبرنامج الانتباه للمحاربين، أدى إلى انخفاض ملحوظ في أعراإضطرابات ما بعد الصدمة – ""PTSD وهي اختصارٌ post traumatic stress disorder

السجون بدأت كذلك باستخدام تمارين الانتباه لشفاء وتغيير حياة السجناء وكذلك لمنع الجرائم وخفض الإنتكاسية أو الإرتدادية.

أكثر من ستة آلاف موظف، ثلاثة آلاف أب وأربعين ألف طالب دخلوا في برنامج المرونة لليندا لانتري. وقد طورت هذا البرنامج كطريقة لمساعدة معلمي مدينة نيويورك على تحمل صدمة الإنفجار بعد الحادي عشر من أيلول وذلك بتقديم تمارين التأمل واليوغا وكذلك الوقت من أجل العمل الداخلي والتفكير. "كون أن كل تلك الخطوات التي نظنّها من أجل الاستعداد الخارجي يمكن أن تسقط. لكن ما نملكه في داخلنا لن يذهب باتجاه التفكك. نحن نملكه في داخلنا ولكن لا يهم مهما يكن".

لقد كان لديَّ نجاح كبير في تقديم انتباه بسيط للأولاد ولآبائهم، والمنفعة الجانبية تكمن في الطريقة التي يصبح فيها كل شخص أكثر تركيزا من الداخل.

أحد الأيام كنت في منتصف جلسة صعبة مع أم وابنتها ذات الخمسة عشر عاماً، كانت الأم

تحاول أن تضع نظاماً لإدارة المنزل ولكن ابنتها كانت تخالفها، وكانت الابنة تشع حقداً وغضباً.

سألتهما :"هل تهتمان أنتما الاثنتان إذا أخذنا استراحة في هذه المحادثة ثم تابعنا الجلسة بعدها من جديد؟" كلتاهما وافقتا، التوتر في الغرفة كان كبيرا وجميعنا احتجنا استراحة.

دعوتهما بعد ذلك على اغلاق أعينهما واستمريت في تطبيق بعض تمارين الانتباه الصغيرة، أولا، طلبت منهما أن ينتبها إلى تنفسهما، وأن يلاحظا أين أحسا به – ربما في خياشيهما عندما يدخل الهواء أم في آخر حنجرتهما، أم في ارتفاع وانخفاض الصدر أوالمعدة –

بعد لحظة من ذلك، طلبت منهما أن ينتبها إلى الأصوات التي يسمعونها مهما كانت، "ربما كانت صوت الريح في الأشجار، أم صوت سيارة تسير على طريق منحدر. ربما تسمعان صوت تكتكة الساعة، أو صوت تنفسكما. إذا كان انتباهكما يتشتت، أعيدوهُ بلطفٍ من أجل تسجيل ما حولكما من أصوات".

قمنا بهذا التمرين لحوالي ثلاث دقائق. وعندما أوشكنا على الانتهاء، اقترحت أن تجلسا بهدوء للحظة وأعينهم مغلقة، وأن تسمحا لأعينهما أن تفتح عندما تكونان جاهزتين.

حالما نظرنا إلى بعضنا، عرفت أن الأمور قد تغيرت، كلتاهما قد نقلتا مشاعر أكثر تركيزاً وهدوءاً –وذلك شيء مدهش كونه تم بعد بضع دقائق فقط – واذا ما تحدثنا بشكل عاطفي فان درجة حرارة الغرفة قد انخفضت. وعندما تابعنا الجلسة، كان هناك انفتاح أكثر وأقل صلابة وتمسك بآرائهما.

لقد قمت بهذا التمرين مع الأعمار من الست سنوات حتى الستين سنة وباستمرار وجدت أن التوقف ببساطة والتحول باتجاه صوت الأحاسيس، واتباع صوت التنفس، يمكن أن يعيد الناس إلى أنفسهم عندما يكون الطلب منهم أن يهدئوا مستحيلة.

أن يكون عندك تمرين تقوم به مع أولادك كل يوم – تقريباً في نفس التوقيت والمكان – يمكن أن يصبح طقساً يستفيد منه كل شخص من العائلة، معظم تمارين الانتباه هي صديقة للطفولة وسهلة التطبيق. لقد عرضت بعضا منها والمفضلة عندي في الفصل الحادي عشر.

التواصل، التواصل، التواصل

"هناك وفي الداخل كان الضوء"، كتب جاك ليسيران عن تحديات حياته، بادئاً بعمى طفولي مفاجئ ومتضمنا تأسيسه لحركة مقاومة فرنسية ولاحقا بقية حياته في معسكر اعتقال، "والديَّ كانا يعبران عن الحماية والدفء والثقة بالنسبة لي. عندما أفكر بطفولتي، لا أزال أشعر بإحساس الدفء يلفني كاملا. لقد اجتزت الأخطار والخوف مثلما يمر الضوء عبر مرآة. تلك كانت المتعة في طفولتي، ذلك الدرع السحري الذي ترتديه ويحميك في حياتك" إن رابطة المودة التي ننشأها مع أطفالنا يمكنها أن تخلق

وبصدق واقياً لهم ليحميهم طوال حياتهم.

حان دورك الآن

هل بإمكان أولادك أن يخبروك الحقيقة؟ معظمنا يستسيغ الإعتقاد أن أولادنا سوف يلجؤون لنا عندما يواجهون الصعوبات. ولكن نحن غالباً ما نجعل الأمر صعبا على أطفالنا عندما يريدون افراغ استياءهم، ونعلمهم من خلال ردود أفعالنا، أنه ليس شيء آمناً أن يكشفوا حقيقة ما فعلوه.

اذا ما أخبرنا طفلنا أنه قد أمسك وهو يَغُشُّ في الامتحان، أو أن ابنتنا ذات الأربعة عشرعاماً تكشف لنا إنها تفكر في إقامة علاقة جنسية/ عاطفية مع صديقها، ربما سنجد أنفسنا نصرخ، نهدد ونبدأ بتوجيه سيل من النصائح، ونظهر بأننا بالفعل لا نستطيع التعامل مع الحقيقة حول بعض الأشياء التي تواجه أولادنا.

بالعودة إلى الطريقة التي تستجيب بها لولدك، عندما يخبرك شيئا لا تريد سماعه، هل أنت هادئ ومنفتح؟

هل تغضب أم تبدأ بإعطاء النصائح؟ هل تحاول أن تصلح الأمورأم تفضل ترك ابنتك مثقلة بما تشعر به؟ هل تعاقب أو ترهب؟ هل تنهي الحديث بانفعال، تاركاً ولدك يشعر أنه في المرة المقبلة التي يواجه فيها فترات عصيبة سيناقش ذلك مع صديقه بدلاً منك؟

ذلك ليس سهلاً دائماً، لكن مساعدة أطفالنا على معرفة أنه باستطاعتهم اللجوء الينا من أجل الدعم يسير في طريق طويل باتجاه مساعدتهم ليبحروا عبر العواصف مهما تكن فذلك يسبب التوتر في حياتهم.

في يومياتك، أكتب عن إمكانية الأمان الذي يمكن أن تقدمه لطفلك عندما يكون متوتراً من شيء ما. أن تكون أكثر وعياً وأن تكون ملتزماً بالهدوء الذي يتحلى به القبطان الهادئ، وستكون قادراً بشكل أفضل أن تبقى حاضراً مع أولادك عندما تكون المسألة هي مسألة توتر.

كيف يمكن تطبيقه عملياً
التربية الأبوية في الحياة العملية

كيف باستطاعتي أن أساعد ولدي المراهق إذا ما أوصد الأبواب في وجهي؟

سؤال: ابني ذو الستة عشر عاماً بدأ يتراجع عن العائلة منذ أن تركته صديقته الأولى. أعرف أنه مصدوم ومتعب لكي أخبره أن هذا أفضل له وأنه سيجد صديقة أخرى ما أفضل منها، لكنه يوصد الأبواب في وجهي بشكل تام. أشعر بالإستياء من سماعك تتحدثين عن أهمية الارتباط العاطفي والتواصل في

مساعدة الأولاد أن يجتازوا التوتر، لأننا في انقطاع تام. كيف نستطيع مساعدته إذا كان هو في انقطاع كامل عنا.

اقتراح: كما قلت سابقاً، نحن نعلم أولادنا إذا كان من الممكن أن يكشفوا لنا ما يجري في حياتهم أم لا وذلك بالطريقة التي نستجيب فيها لهم عندما يبوحون لنا ما في قلوبهم. عندما تكون ردة فعلنا تحوي نوعاً من النصح أويبدو علينا عدم السعادة بسبب تعاستهم، عندئذ سيتعلمون أن يحتفظوا بأسرارهم خشية أن لا نعرف طريقة معالجتها، أوبسبب الضغط الذي يحدث نتيجة سماعنا بمشاكلهم.

ان إعادة بناء التواصل والإرتباط تحتاج إلى الصبر والوقت، ولكن يمكن إدراكها. بينما ابنك ذو الستة عشر عاماً في المرحلة عندما يبتعد فيها الأولاد عن آبائهم، هذا لا يعني أن ابنك لم يعد بحاجة إليك. على كل حال، إذا ما جئته برائحة الحاجة – وأنت تستميت لمعرفة تفاصيل حياته أو تتعثر بنفسك لاستعادة سعادته – فهو سيتراجع بالغريزة.

إبحثي عن بعض الفرص الصغيرة والأقل تدخلا للاتصال. ربما ابنك سيكون مهتما بمساعدتك وأنت تصنعين حلوى جديدة. وربما باستطاعتك أن تطلبي منه أن تشاركيه بعض أنواع الموسيقا التي اتشفها مؤخرا إذا ما كف عن يء ما عن التحديات التي تواجهه – سواء كانت صغيرة أم كبيرة – حاولي أن تستجيبي باهتمام بدون تعريضه لوابلٍ من الأسئلة أو أن تطلقي العنان لسيل من النصائح.

للمزيد من الارتباط، الرجاء شاهد الجزء التاسع، أوتعلم المزيد من البرامج المعمّقة على الانترنت التي أقدمها على موقعي.

ماذا أستطيع أن أفعل عندما تتوتر ابنتي مما يحدث في عالمها الافتراضي على الانترنت؟

سؤال: ابنتي في الرابعة عشرة وتتوتر مما يحدث بين أصدقائها على الانترنت. عندما حاولت إقناعها بالبقاء خارج هذه الجدالات التي تحدث، فهي تقول أنني لا أستوعب ما يحدث. وغالباً ما ينتهي ذلك بفقدانها للنوم أحيانا بسبب البوستات والتعليقات المؤذية والموجه ضدها أو ضد أحد أصدقائها.

اقتراح: غالباً شيء مستحيل على الأولاد الإبحار في التعقيدات الاجتماعية للعالم الافتراضي على الأنترنت. كذلك هو أرض صعبة على الآباء أيضاً. كيف باستطاعتنا أن نضع الحدود، أو نزودهم فقط بالقدرالكافي من الإشراف حتى يتمكن أولادنا من الاستمتاع بما يجري على الانترنت بدون أن يكونوا مضطربين، أومتأذين أو حتى معذبين؟

دعي ابنتك تعرف أنك تتفقين معها –أنت لا تدركين كم ذلك مزعج لها عندما يتعلق الأمر بصداقاتها على الانترنت – ولكنك تريدين مساعدتها لتكون أقل تأثراً عندما تبدأ الأشياء بالحدوث بطريقة

بشعة. بدلاً من إعطائها نصائح هي ليست بحاجة إليها "أسمّي هذا تحطيم الطرف الآخر"، أطلبي من ابنتك توضيح كيف هي الطريقة الأمثل لمساعدتها، أتركيها تخبرك أي نوع من الدعم هي بحاجة إليه عندما تكون في أزمة. إذا أرادت فقط التفريغ عن توترها دعيها تفعل. إذا كانت ميالة إلى ذلك فبإمكانك أن تستمعي إليها بدون أن تصبحي واعظة لها، عندئذ هي أكثر احتمالا لتركك تبدين مشورتك.

اذا خططتِ لبناء الثقة بالشكل الكافي حيث بإمكانها أن تتخلى عن الحماية، فهي ستتقدم بحذر. إبداء الفضول. "أنت تبدين مجنونة عندما يهزأ الناس بشيء ما قد كتبته "بوست"...هل تستطيعين مساعدتي على فهم ما الذي يجعلك تريدين المواظبة على تدقيق أوالتفتيش في صفحتك عندما تكونين متأكدة أنك سوف تنالين تعليقات مؤذية؟ أو.... " عزيزتي، أنا أستغرب إذا كان ما تقومين به يساعد كاسي عندما تبدأين بالدفاع عنها بكتابة بوستات تعني أشياء للأولاد عندما يهاجمونها، أوفيما إذا ذلك يعني الكثير لها إذا ما أغلقت حاسوبك واتصلت بها لتري ما الذي تفعله.

أعتقد أن جميع الآباء سيركضون لاهثين، عندما يتعلق الأمر بمساعدة أطفالهم على الإبحار في العالم الرقمي. يبدأ ذلك أن تكوني عاقلة. إذا كانت ابنتك تضيع الوقت في استراحة محلية وباستمرار تعود إلى البيت منفجرة أو تبكي، عليك أن تبحثي عن المشكلة من جذورها أفضل من حرمانها فقط الخروج من المنزل. ساعديها على الشعور أنك حليفتها أفضل من فرض قوة خارجية عليها تحد لها من مرحها.

كيف أساعد ابني الذي ينشد الكمال؟

سؤال: كيف تساعد الأولاد أن يعرفوا متى بإمكانهم أن يجربوا قواهم ومتى يجب أن يمتنعوا عن ذلك؟ كم أكون مسروراً عندما يحاول ابني ذو الاثنا عشر عاماً ما في استطاعته، أحيانا أتمنى أن لا يصر على محاولة جعل مهامه تبدو متقنة أكثر. فهو يتوجس من كل تفصيل، أنا وزوجتي قلقين كيف سيتعامل عندما يصبح في المدرسة العليا إذا ما حصل على وظائف زائدة.

اقتراح: بعض الأولاد يبدو بأنهم ولدوا بمسحة من الكمال. حاول بقدر ما تستطيع، لكنه شيء صعب أن تقنعهم أن يخففوا من أشياء يمكن أن تكون هامة بالنسبة لهم. لكن الكثير من الأولاد يميلون إلى تقليد أحد الوالدين أو كلاهما حاجتهم إلى الكمال، ويؤمن بالفكرة التي تؤكد أن الجيد يجب أن يكون عظيم، والعظيم يجب أن يكون خيالي.

أخبر ابنك أنك ترغب في فهم كيف يبدو الأمر عندما يدفعه الصوت الذي في رأسه للأمام، حتى عندما يكون متعباً أومنزعجاً. "كيف يبدو ذلك بالنسبة لك، لتعرف أنك قد أنجزت عملا مذهلاً وما تزال تشعر بعدم الرضا؟" عندما تظهر أنك تريد أن تزور كوكبه وأن تشعر أنك متعاطف مع ما هو ضده – بدون نقده أو الحكم عليه – ربما يصبح منفتحاً أكثر، وفي النهاية أكثر قبولاً لنصحك.

يمكن أيضاً أن يكون ابنك "مدمناً على الاستحسان" طالبا الاهتمام أو المديح من معلميه. إذا كانت هي تلك الحالة، أنظر إلى ما يربحه من الاستحسان الخاص والذي بالإمكان أن يناله بطريقة أخرى. لا شيء خاطئ بطلبه إسعاد المعلم بعمل منجز بشكل جيد، ولكن إذا كان ذلك يسبب التوتر فلا داعي له، فالحاجة الكامنة يمكن مخاطبتها بطريقة أخرى.

اذا أحسست أن ولدك يأخذ إحساس الكمال منك أو من زوجتك، إجعل من أعمالك أكثر اعتدالاً. عندما تعمل على مشروع دعه يراك تقر أنه على الرغم من أنك قادر على جعله أفضل، فالشيء الجيد هو كافي تماما. خذ استراحة، أترك واذهب. على أمل أن يحصل على رسالة أنه شيء جدير بالثناء أن تعمل الأشياء بشكل جيد، ولكن لا شيء يستحق أن نضحي بصحتنا من أجله مهما كان.

الفصل العاشر
السعادة عمل داخلي

لاحظ بيغلت أنه على الرغم من قلبه الصغير

إستطاع أن يتسع لقدر كبير من الامتنان

آ. آ. ميلن

عندما كنت مراهقة في السبعينات 1970، تجولت في أحد المرات في مكتبة العهد الجديد "نيو إيج New Age" في مدينة كنساس والتقطت كتاباً أزرق صغير يدعى "محادثاتي معها أنا والدها Discourses of Me her Baba". لم يكن لدي أية فكرة ماذا تعني المحادثة، لكن السطر الأول منه ظل معي كل حياتي :"قل، لا أريد شيئاً سوى أن أكون سعيداً" بقدر ماكنت شابة وغير خبيرة، تردد صدى تلك الفكرة في كل كياني؛ لقد عرفت إنها كانت حقيقية، مع أني لم أكن متأكداً أنني قد فهمت معناها تماماً أو كيف يمكنني أن أوصل تجسيدها.

قال العديد من المشاهير الشيء نفسه – أن مفتاح السعادة يكمن في تحرير النفس من الرغبة. وعندما نكون في سلام مع الحياة كما هي، نحرر أنفسنا من أجل ممارسة السعادة الحقيقية. وعندما نكون في سلام مع الحياة أؤمن بها من كل أعماق قلبي.

> عندما نكون في سلام مع الحياة كما هي، نحرر أنفسنا

هذا لا يعني أنه ينبغي أن نربي أولادنا كي ينساقوا في الحياة دون احترام لأشواق أرواحهم. الرغبة القوية هي لغة أعماق نفسنا، والتي تشجعنا على تطوير مواهبنا وعطايانا الفريدة. فهي مسألة الحفاظ على التوازن بين ما يدعوه إكهارت تول

من أجل ممارسة السعادة الحقيقية.

"الوجود والمستقبل.... being and becoming". وفي محاضراته، يشرح إذا كنا نريد أن نركز كثيراً على المستقبل نفقد القدرة على الاستمتاع باللحظة الراهنة، والوقوع في أنماط من التوتر، والقلق، وعدم الشعور بالرضى أبداً.

ولكن إذا بقينا في حالة الوجود فقط، لن نكون مؤثرين كثيراً في العالم. ويصف إكهارت هذا مثل الغوص او الذهاب ما تحت التفكير going below thought، وشارحاً أنه في حال التخلي عن النضال، نستطيع فعلياً أن نفقد الإحساس بالإنذار، والذي هو جزء من الحضور. نحن بحاجة للحفاظ على التوازن بين الوجود والفعل في الحياة لكي تكون ممتعة ومثمرة.

إلا أن العيش في ثقافة تغرينا بعرض أشياء لا نهائية والتي تعدنا أن نكون سعداء فعلاً تجعل التوازن أسهل نظرياً أكثر من واقع الأمر عملياً. أن تربية الأطفال الذين لا يريدون شيئاً أو آخر إلى أقصى حد؟ أمر مثير للتحدي. يمطر أطفالنا بالوعودالعديدة، والاستحسان، والمكانة، أو السعادة إذا تمكنوا من اكتساب شيء ما وهو أمر بعيد المنال عادة. "إذا حصلت على درجة A في الامتحان... إذا أخبر كاميرونCameron كايتلين Caitlynبأنه يحبني...إذا كنتم ستشترون لي أيها الأولاد الآي باد أحدث وله كاميرا أفضل".

وهذا يدعونا لتذكر دراسة قام بها مركز بو البحثي Pew Research عندما سُئل فيها، ماذا يطمحون أن يكونوا، أجاب 81% ممن هم بين الثامنة عشر والخامسة والعشرين هو أن أكثر شيء يريدونه هو أن يصبحوا أغنياء. وليس سهلاً مقاومة تأثير المعلنين والذي يجعل الأمر يبدو كما لو أن الحياة بدون إكس، واي، أو زد ليست تمام وليس من السهل غشه.

لكن السعادة لا يمكن أن تشترى. وخلال ممارستي للمعالجة النفسية، لاحظت أن بعض أكثر زبائني اليائسين يتخيلون أنهم يزينون أغلفة المجلات، ويملكون بيوت فخمة في أنحاء مختلفة من العالم، ويعيشون حياة هادئة وجميلة ظاهرياً، يصورون أنفسهم وهم يمرحون في الأمواج المتكسرة في ماليبو Malibu مع أزواجهم الساحرين وأولادهم يلعبون قربهم. قلة قليلة منهم يخمنون بأنهم يعرجون في أيامهم يائسون وكسيري الفؤاد، أوأنهم يحاولون أن يتدبروا تعاستهم بالعقاقير أومعاقرة الخمرة. يبدو كل شيء رائعاً من الخارج – التفاحة الحمراء البراقة – ولكن في الداخل يوجد دودة، تأكل أرواحهم.

بينما كنت أتصفح نسخة من دايجست المعمارية Digest Architectural والتي تعرض أجمل البيوت المصممة بكل دقة وإتقان، تصاميم مختلفة لمطابخ الأحلام، وخزن غرف الجلوس، وأثاث مصنوع يدوياً، وكل وسادة موضوعة في مكانها، بدأت أفكر في العائلات التي تسكن في هذه البيوت. وبالتأكيد

يتحرك بعض الساكنين في هذه الغرف الفاخرة بإعجاب وبهجة. لكنني عرفت بعض الناس الذين قضوا السنين وهم يبنون بيت أحلامهم وجدوا أنفسهم في مواجهة الحقيقة المرة أن السعادة ليست للبيع؛ ومازال مرض القلب يتسرب داخلهم. ربما أن العائلة لا تتجمع حول الموقد الحجري الضخم تحت سقف كاتدرائي مصنوع من السنديان المستورد لغرفة الجلوس المشعة من أجل المشاركة في الضحك والألعاب في المساء. وربما يحرد الأطفال دورياً في غرف نومهم، ومستنفذون بشكل مخيب للآمال عبر محاولاتهم للتأثير على أصدقائهم على شبكة النت.

يمكن أن يكون بيتهم محط حسد للناس لكن ليس حياتهم بين جدرانه.

ليس أمراً معيباً أبداً الاستمتاع بالأشياء الجميلة في الحياة، ويعيش الكثير من الأغنياء حياة سارة مليئة بالحب، والفرح الشديد والامل. أريد أن أوضّح فقط أن النجاح الدنيوي والسعادة لا تسيران جنباً إلى جنب دائماً. فالعناصر التي تساهم في الحياة السعيدة هي أبعد عما يمكن أن يشتريه المال.

عقد الصلح بعدم الحصول على كل ما نريد

عندما نفهم أن السعادة ليست شيئاً يمكننا شراؤه، نصبح أكثر اطمئناناً مع شكاوي أطفالنا عندما لا يستطيعون الحصول على شيءما يريدونه. على عكس نقدهم لكونهم غير ممتنين بما فيه الكفاية، لمساعدتهم في تجاوز إحباطهم، تأييد مشاعرهم وتوجيههم نحو قبولها.

أتذكر أحد الأيام المزعجة عندما بكى طفلي ذو السنوات الثمانية طوال الطريق إلى البيت لأنني لم أشتر له بطاقة بوكي مان. أواه، كم أراد تلك البطاقة !لقد كان سهلاً شراء ابتسامته. لكننا وضعنا حداً للصرف بدولار واحد، وأن تلك البطاقة تتجاوزه كثيراً. شعرت بالاضطراب. أرادها بقوة. ما هو الضرر في إعطاءه إياها؟

لكنني أردته أن يعرف أن قصدي، كان أن ينجو من عاصفة عدم حصوله على كل ما أراده. حاولت أن أكون لطيفة ومتفهمة، "أعرف كذلك إلى أي حد أردتها، يا حبيبي. أعرف أنه لم يبدو الأمر لطيفاً" لكنني صمدت بطريقة ما. وبقدر ما كانت قاسية، أعتقد أن عدم حصوله على ما أراده ساعده في تعلم أن سعادته لم تكن متوقفة على إخراج أمه بطاقة الائتمان.

كما قلت، أن الرغبة ليست لوحدها شيء سلبي.

الرغبة والشوق هما همسات من أرواحنا، تشيران إلى الاتجاه الذي علينا اتخاذه في حياتنا. لماذا على لاعب القوى أن يقضي الأيام المنهكة وهو يعد نفسه إذا لم يكن يريد أن يكون الأفضل؟ كيف كنت سأتعلم الهندية لو كنت قد تجاهلت رغبتي القيام بذلك؟ فقط عندما نشتاق إلى شيء ودفع الهواء خارجنا

وذلك بوعدنا بغد أفضل وإلا تصبح هناك مشكلة.

ساعد أطفالك في تعلم الفروق بين طلبات القرد اللانهائية من أجل "الحشو" وأشواق أرواحهم العبقرية؟ وهي هدية أن تكون متناغماً إلى رنين كل البيوض في السلة أنه "يوماً ما ،سأكون سعيداً، فقط إذا وإذا فقط.... " كانت الرحلة هي وجهة السفر، حتى عندما نطمح بالقمم العالية. أننا معنيون ليس فقط بالوصول إلى النجوم، ولكن أن نستمتع بالرحلة.

عندما يكون الجو في بيوتنا محبب وخفيف، وعندما نزرع في أطفالنا الشعور بالعزم، وعندما لا نلتفت للآخرين، وعندما نساعدهم أن يبقوا مرتبطين بأنفسهم والآخرين بحنان، فإننا نقدم لصغارنا المكونات الأساسية لحياة جيدة استثنائية.

أن مساعدة أطفالنا لكي يعيشوا حياة أكثر سعادة يتطلب منا أن نعلمهم مجابهة العادات السلبية وأنماط التفكير – تغيير النقطة الختامية لسعادتنا – أوقابليتنا المتخلفة عن الشعور بالفرح.

تغيير النقطة الختامية لسعادتنا

يعتقد الباحثون في علم النفس الإيجابي أنه عندنا "نقطة ختامية" للسعادة – وهو مستوى ذاتي – من السعادة وتبقى ثابتة نسبياً. وينحو الفائزون باليانصيب العودة إلى نقطة سعادتهم الختامية حتى بعد ربحهم

أننا معنيون ليس فقط بالوصول إلى النجوم، ولكن أن نستمتع بالرحلة.

ملايين الدولارات، وهكذا يفعل أولئك الذين تعرضوا لخسارة كبيرة. ويقول صديقي مارسي شيموفMarci Shimoff أن هذه النقطة يحددها ثلاثة أشياء: الوراثة "% 50"، والعادات "40 %"، والظروف "."% 10

إذا لم نغير طريقة تفكيرنا الاعتيادية، سوف نغرق في حوالي خمس وأربعون ألف فكرةٍ سلبية كل يوم.

من النظرة الأولى، يمكن أن يوحي إن لم تكن محظوظاً بالوراثة فإن اليانصيب والجينات الموروثة منحازة نحو "النصف الفارغ من الكأس"، وأن هناك فرصة بنسبة 50% أنك عاقد العزم لتعيش حياة غير سعيدة. ولكن بما إنها ليست الأمر الحقيقي ولقد قرر علماء ما فوق الوراثة أن تغيير عاداتنا يمكنها أن تغير فعلياً الشيفرة الوراثية الدي إن إي"DNA" . يقول الدكتور ديفيد راكيل Dr. David Rakel: "أن علم

الوراثة يعني حول الجينة أو إذا رغبت، هي الصابونة التي نحمم بها في جيناتنا يحددها خيارنا البشري. لدينا الخيار أن نحمم جيناتنا بالسعادة أو الفرح، التمرين، والأطعمة المغذية، أو يمكننا أن نحممها بالغضب، وفقدان الأمل، والغذاء التافه ونمط الحياة المقيم" بكلمات أخرى، وبغض النظر عن الظروف أوالجينات، يمكننا أن نرعى السعادة.

يُقال أننا نفكر بستين ألف فكرة كل يوم. وأن حوالي 80% منها سلبية. ويُعتقد كذلك أن حوالي 95% من الأفكار التي نفكر بها يومياً هي نفسها تقريباً التي فكرنا بها البارحة، وأول البارحة، والذي قبله. وهذا يعني أنه إذا لم نغير طريقة تفكيرنا الاعتيادية، سوف نغرق في حوالي خمس وأربعون ألف فكرةٍ سلبية كل يوم. وتلك هي صابونة سلبية لجيناتنا تسبح حولها!

عندما قاس باحثو المؤسسات الوطنية للصحة "أن آي إتش NIH" تدفق الدم ونماذج النشاط في الدماغ، اكتشفوا أن الأفكار السلبية تحفّز مناطق مرتبطة بالقلق واليأس، وتفعل فعلها مثل السم في نظامنا. لذلك فإن أفضل طريقة لمساعدة أبناءنا في تطوير عادات صحية تقودنا للسعادة هو أن نتبناها نحن أنفسنا أولاً.

هل يراك أطفالك وأنت تمر في مسار حلزوني سلبي "ماذا يحدث" عندما تقدم لك الحياة مشكلة، أو هل تحاول أن تصفر بلحنٍ جميل وأنت تقوم بعصر الليمونادة من الليمون؟

بشكل طبيعي، تفضّل ألا تتعطل سيارتك وأن يتوقف المطر قبل حفلتك في الخارج. لكن هناك اختلاف بين الأفضليات والحاجات. عندما نحتاج شيئاً ما، نقف في مكان العاجز، ونقوي اليأس والسلوكيات غير الصحية التي تأتي مع محاولتنا السيطرة على نتيجة محددة لأننا لا نستطيع أن نتخيل تحمّل البديل.

عندما يجدنا أطفالنا نقر بالخيبة بدون الدخول رأساً في التعاسة، يطورون صورة يبدو أنها تصاحبهم خلال الفترات العصيبة مدى الحياة، وهي الطريقة التي يمكنهم اللجوء إليها عندما يواجهون تحدياتهم الخاصة.

الوصول إلى السعادة

عندما يفكر أحدنا بالسعادة، نتخيل الظهير الربعي "لاعب كرة قدم يتخذ مكانه في الجزء الخلفي من الملعب" يقوم بالرقص السعيد بعد قيامه بهبوط، أو كعروس تشع بهجة وهي تمشي بين كراسي الكنيسة. حقاً أن هذه اللحظات خاصة جداً، لكنها قليلة ومتباعدة نسبياً.

إن السعادة الحقيقية هي أمرٌ هادئ وعميق. ولا تعتمدعلى الظروف. وليست شيئاً يمكننا الحصول

عليه بإظهار الرغبة إلى حدث أو إنجاز ما. بدلاً من ذلك، هي حالة ندخلها تطبع لحظات حياتنا – العادية وغير العادية تماماً – بفرح عميق.

أخبرتني المؤلفة بربارة دي إنجليس قصة شخصية تركت أثراً كبيراً علي. وأريد أن أعيد روايتها هنا. بعد سنوات عديدة من البحث، قابلت رجلاً اعتقدتْ أنه سيكون توأم روحها. وقعا مباشرة في الحب، واندهشت لحظّها الجيد. فعندما كانا يسيران على الشاطئ يداً بيد، كان يرف قلبها فرحاً. وكان يرسل لها حبيبها رسائل حب ملتهبة. وعاشت أيامها المشبعة بتلك السعادة الرومانسية التي لم تعرفها من قبل.

وبعد عدة أشهر، اكتشفت أن هذا الرجل يرى العديد من النساء الأخريات. وما يزيد الأمر مأساة، أنه قد أرسل لهن نفس رسائل الحب الملتهبة التي أرسلها لها. لقد كانت مرهقة الأعصاب. كيف يمكن لذلك الحب الذي شعرت به أن يكون حقيقياً وعميقاً، وأن لا يكون مهيناً؟

بقلب محطم وفؤاد مكسور، انفصلت عن العالم وغرقت في حفرة سوداء عميقة.

بعد بعض الوقت، وهي في هذه الحالة الحزينة، شيء ما قد تحرر داخلها، وحدث عندها تجلي. إذا كانت تجربتها الكاملة في الحب قد قامت على قاعدة زائفة، فلماذا شعرت بكل تلك السعادة؟ وبدأت تفهم أن الفرح والحب الذي عاشته مع هذا الرجل، ومهما كان رأيها به، قد ظل داخلها دائماً. لم يقدم لها كمية كبيرة من الحب كلما كانوا معاً. ولم يقدم لها كبسولة فتحت مسارب قلبها.

> إن السعادة الحقيقية هي أمرٌ هادئ وعميق.
>
> هي حالة ندخلها تطبع لحظات حياتنا – العادية وغير العادية تماماً – بفرح عميق.

فبدلاً منه، فإن تعابير حبه قد حرضها لفتح صنبور من الفرح داخلها. وكان فتحها لذلك الصنبور هو الذي أتاح لها أن تعيش الحب الرائع، وليس شيئاً آخر قام به.

في الواقع، كان صديقها ببساطة العذر الذي احتاجته كي تدع نفسها تجرب مشاعر الحب الذي كان دائماً في قلبها.

إنّ الشيء الذي أحبه في هذه القصة هي إنّها تفضح كذبةً كثيرٌ منا يقترفها: أن سعادتنا تعتمد على شيء أوشخص

> عندما نفتح قلوبنا لتقدير كل ما تقدّمه اللحظة الراهنة، كالحصول على قطعة

ما آخر. وعندما نلقي الضوء على الأوقات التي انغمسنا فيها بالفرح، يمكنك أن تتذكر ما الذي كان يجري ظاهرياً؛ ربما أن أحبابك قد اجتمعوا معاً، أو أنك كنت تقوم بمشوار في الغابات.

من الخبز يمكن أن يحفّز سعادة بنفس مقدار استعراض قائمة من الأشياء المستحبة – هو درس أساسي نعلمه لأطفالنا

ولكن مع أن تلك الظروف هامة، فأن الشعور بالسعادة كان يطن داخلك. إن السعادة الحقيقية هي ولادة ذاتية؛ وهي إحساس يمكننا أن ننفتح عليه بغض النظر عمّا هو جارٍ خارجياً. كم هي هدية رائعة إذا استطعنا أن نساعد أطفالنا أن يفهموا أن السعادة هي فعل داخلي حقاً!

عندما نفتح قلوبنا لتقدير كل ما تقدّمه اللحظة الراهنة، كالحصول على قطعة من الخبز يمكن أن يحفّز سعادة بنفس مقدار استعراض قائمة من الأشياء المستحبة – هو درس أساسي نعلمه لأطفالنا –.

يوجد دائماً نهرٌ دائم الجريان داخلنا يمكننا أن نسبح فيه. والسعادة الحقيقية هي الاستمتاع بمعجزة بقاءنا أحياء.

التعبير عن التقدير

إن التقدير ليس شيئاً يمكننا أن نعلمه لأولادنا بالكلمات، لأننا إذا أوجدنا عادات من إظهار الامتنان، فتلك لا تعلّم فقط بل وتؤثر أيضاً. فالتعبيرعن التقدير يساعدنا بشكل متكرر للتحول عن التمسك بما هو خطأ والإحتفال بما هو رائع.

جون غوتان John Gottman البروفسور في علم النفس ومؤلف العديد من الكتب، منها "المبادئ السبعة لجعل الزواج منتجاً The Seven Principles for Marriage Work". في سياق بحثه الذي أجراه حول استقرار الزواج، توصّل إلى تقنية مفيدة ليس في الزواج فقط بل أيضاً في علاقات العائلة الأخرى :وضع مقياس من خمسة اعترافات إيجابية لكل منها تعليق سلبي.

ويقترح أنه كلما قمتَ بشكوى، عليك تحييد تأثيرها عبر خمس اعترافات إيجابية أو تقديرات. ويتحدث هارفيل هيندريكس Harville Hendrix الذي ألّف مع زوجته كتاب "صورة علاج العلاقة Imago Relationship Therapy" صورة ذهنية متميزة بالتقديس والإعجاب عن شخص ما، وعن النفس – وعن هذه الفكرة أيضاً، مشجعاً الأزواج للتحّول عن نماذج التواصل التي تؤذي إلى تلك النماذج التي ترفع. لقد حققتُ نجاحاً كبيراً خلال العمل مع العائلات من أجل زرع هذه الفكرة في حياتهم اليومية؛ يحب الأطفال و"الوالدين!" سماع الأشياء التي نحب أو نقدر فيهم. وإذا وجدت نفسك، بعيداً عن الإحباط،

تقول شيئا مثل، "لماذا تقوم بضجة كبيرة عندما تأكل؟" يمكنك أن ترش تعليقات إيجابية خلال النهار، مثل، "أحب لعبك اللطيف جداً مع الصغار، يا حبيبي" أو "عندما توقفت في الطريق ورأيتك تلعب، كنت سعيداً لرؤيتك، وأنا سعيد جداً لأني والدك "!وأن تقديم التقدير لمن نحب هو مثل التشحيم بالنسبة للمحرك؛ أنه يقلص الاحتكاك ويجعل حياة الأسرة تمضي بسلاسة.

الإجابة على أسئلة طفلك الكبيرة عن الحياة

إن كلمات مثل روحي والروحية تحمل معانٍ عديدة.

وأنا لا استخدمهما بالمعنى الديني أو المرتبط بالعقيدة، ولكن من أجل وصف الرغبة الشديدة التي تولد معنا لفهم كيف أصبحنا أحياء، ما هي الطاقة أو القوة "إذا كان أي منها" التي تدير العمل، ولماذا نحن هنا في المقام الأول. نحن البشر يبدو أننا أتينا بتوق مسبق البرمجة من أجل فهم سر الحياة. وننظر وراء الشروح العقلانية من أجل إطار أعمق لفهم الكون، ومكاننا فيه.

إن وجهة نظرك الشخصية عن الروحية يمكن أن تتضمن الإيمان بالله أو بوجود قوة كريمة تحكم الكون. يمكن أن يكون شيئاً تربطه بالملائكة أو مرشدي الروح، أو تقاليد البشر الذين سكنوا منذ زمن طويل على هذه الأرض. ويمكن أن تكون قد حددت معتقداتك من قبل والديك أو المجتمع الذي كبرت فيه. أو ربما أنك قد رفضت تلك المعتقدات، متبنياً شيئاً مختلفاً تماماً يرن بشكل أقرب من قلبك وأحاسيسك.

بغض النظر عن ممارساتنا أو معتقداتنا، أننا بحاجة للتفكير كيف نريد أن ننقلها إلى أبناءنا. هل نريدهم أن يذهبوا إلى مدارس يوم الأحد؟ وهل هناك أية شعائر محددة نريد أن ندمجها في حياتهم اليومية؟ هل نريدهم أن يحفظوا مقاطع من الكتاب المقدس؟ وهل نتلوا الصلوات قبل الوجبات أو عند النوم؟ هل نعتقد بأنهم ينبغي أن يطلعوا إلى تشكيلة الأديان، بحيث يستطيعون اتخاذ خياراتهم الخاصة؟ هل نحن ملحدون أو لا أدريين، إنّ عزمنا على عدم إدخال صغارنا بأية معتقدات خاصة بحيث يستطيعون تحديد طريقهم الخاص؟

هذه هي خيارات شخصية جداً، كوني أثق بقدرة والديّ على تدبر أمورهم. لكن علينا أن نكون جاهزين للإجابة على بعض الاسئلة الأساسية على الأقل عندما يبدأ أطفالنا بتوجيه أسئلة كبيرة عن الحياة، بما فيها ما يحدث عندما يحب أحدهم.

يوجد في فيلم "كوكوون "Cocoonمشهدٌ يرن عميقاً في نفسي. فيه "منبه مفسد"، إمرأة شابة تخلع لباسها، "وهناك زميلة لها تختلس النظر من خلال ثقب في حجرة تبديل ملابس الممثلين"، كاشفة جسدها – بالكامل من رأسها حتى أخمص قدميها –. في الأسفل، هي مخلوق نَيِّرٌ من الضوء المشع. ويصورالزميلة التي تسترق النظر من الباب المجاور مصوقة. هي ببساطة تلع ويتها الخارجة لتصح كما هي

تماماً – مخلوقٌ خالصٌ من النور –

أحب هذه الصورة وأستحضرها أحياناً وأنا أقضي يومي. وأنا أتفاعل مع الناس، أتخيل أنهم تحت شخصياتهم الخارجية، هم – مثل تجليات من القداسة، سكبوا في الجسد من أجل أن تلعب وتتعلم على الأرض لفترةٍ من الزمن. حتى أني أتخيل أن كل شخص أقابله، هو الله أو – الحضور المقدس المتخفي – كلانا يعرف أننا لسنا الجزء الذي نلعبه، بينما "بتطلع" لديه الكثير من التسلية يلعبها في الخارج على أية حال.

يمكن ألاّ يكون لهذه الفكرة أية فائدة لك، لكنها يمكن أن تكون مفيدة لبعض الأطفال أن روحنا شبيهة للضوء نوعاً ما وقد سكب في وعاء جسدنا، وهذا هو السبب لماذا عندما يموت أحدٌ ما، يبقى الحب والعلاقة التي تربطنا بهم. مرة أخرى، على كل والد أن يجد الطريق الصحيح للحديث عن الحياة والموت مع طفلهِ أو طفلته. ربما للبعض، يعني ذلك عدم قول أي شيء. يمكن أن تقود مقاربتهم بهدوء إلى حياة رحيمة، وتتيح لأطفالهم أن يستوعبوا ماذا تعني الحياة الروحية وذلك عبر ممارستهم هم أنفسهم لها.

إلا أن بعض الآباء يمكن أن يكونوا شديدي الحماس في ممارستهم الروحية. يمكن أن يذهبوا إلى الكنيسة بإخلاص، ويمارسوا طقوس التأمل اليومي، والاستماع دورياً إلى محاضرات يلقيها مدرسون روحيون مبدعون، ينحنون إلى مذبح مرشدهم الروحي كل صباح، يتواصلون مع ملوكهم ومرشدي أرواحهم، أو يذهبون إلى خلواتهم كي يعمقوا إيمانهم. ويجد أطفال هؤلاء الآباء المتحمسين أن إيمان أهلهم سخيف ولا يريدون ممارسة أي جزء منه. مثل شخصية ميخائيل جي. فوكس في كتابه "روابط الأسرة Family Ties"، الذي يرفض بإصرار نزعة والديه المتحررة وأصبح مراهقاً في الحزب الجمهوري، يمكن أن يرفض أطفالنا معتقداتنا الروحية، وقد ينكرونها بسخرية وازدراء.

مهما كان أمراً محبطاً أن يؤول مصير ابنك في مقاومة كل محاولاتك لنقل معتقداتك إليه، يمكن أن تكون نعمة أيضاً. إذا كانت الطريق التي تغذي روحك حقيقية بالنسبة لك، ليس بالضرورة أن يصادق عليها أي شخص آخر، بمن فيهم أولادك. لقد رأيت الكثير من الآباء يخرّبون أي أمل بجعل أبنائهم يعتنقون ممارساتهم الروحية عبر إجبارهم على مشاركتهم إياها. لا يمكن أن تكون فعالة إطلاقاً.

نعم قدِّمْ لأطفالك الأشياء التي تغذي فيها روحكم. لكن دعهم يصلون إلى ممارساتهم تلك بطرقهم الخاصة، عبر مراقبتهم لك كيف تصبح أهدأ أو أكثر حباً وكرماً بسببهم. مرة أخرى، يمكن أن يكون أطفالنا أهم مدرّسين لنا. لأنهم سوف يزدرون ويفضحون أي رياء داخلنا. وإذا كنّا عدوانيين بخصوص ما نؤمن به أو تعبيرنا عن ضرورته للانضمام إلى طريقنا، سوف يتمردون. وإذا خرجنا من غرفنا بعد جلسات التأمل بموقف غاضب، سيفقدون الاحترام لأي تجربة للسلام ندّعي أننا نقنع أنفسنا بها. إذا عدنا من

الكنيسة ونحن نثرثر عن الناس الذين رأيناهم هناك.... فُهِمَتْ الصورةُ! يُصِرُّ أطفالنا على اعتبارها حقيقية.

لا حاجة للظهور في ممارستك الروحية بنمط مقدس، تطوف في الغرفة بابتسامة ملائكية والحديث بنغمات هادئة وأنت تطلب من أبناءك ان ينظفوا ألعابهم. ولكن إنتبه أن الأطفال يتعلمون مما نقول. وإذا كنت تريدهم أن يتبنوا طريقك الروحية – أوعلى الأقل أن يكونوا منفتحين لعرضها – لا تقحمها إقحاماً. بل دعهم ينجرون إليها، كما كنت، بسبب شعور داخلهم يغريهم، حيث تمارس طقوس الحياة بحضورهم.

إذا كانت الطريق التي تغذي روحك حقيقية بالنسبة لك، ليس بالضرورة أن يصادق عليها أي شخص آخر

حان دورك الآن

يوجد أدناه قائمة من الصفات التي ناقشتها في الفصول القليلة السابقة. ولقد غطيت الكثير من المجالات وليس هناك أدنى شك أنني قد أهملت بعض الصفات التي يمكن أن تشعر بأنها أساسية في تربية طفلك. خذ لحظة من أجل التفكير بالخصائص التي تعتقد بأنها هامة. وفي يومياتك، أكتب سطراً أو أثنين حول تحول محدد يمكنك القيام به وتعتقد أنه يمكن أن يساعدك ويساعد طفلك على تطوير المزيد من تلك الصفة.

على سبيل المثال، إذا اخترتم "احترام أنفسنا" يمكنك أن تقرر التدرب لتكون أكثر حزماً مع زميل العمل الذي يطلب منك على نحو متكرر أن تغطي عليه بحيث يمكنه أن يأخذ وقت أطول للغداء. وإذا اخترت أن "تكون مسؤولاً" وأن تضع هدفاً للحديث مع أطفالك حول الطرق التي يتصرف بها كل عضو من أفراد العائلة في تلك اللحظات التي لا بد منها عندما تؤذي مشاعر شخص ما آخر أوإهمال طلبهم. وإذا اخترت "العيش بالعاطفة والغاية"، ربما ستقوم بالبحث عن مكان يمكنك وأطفالك أن تتطوعوا فيه. أو يمكن أن تقرر أن تتلقى درساً في الخط كي تُظهر لأطفالك كيف يبدو تتبع الأشواق الهادئة لقلبك.

ومن قبيل التذكير، ههنا بعض الصفات التي ناقشناها:

الإعتذار.

أن نكون مسؤولين عن خياراتنا.

أن نكون سعداء وراضين.

أن نكون شرفاء.

أن نكون حساسين.

أن نتواصل بشكل جيد.

الترابط.

النجاح في مواجهة الضغط.

تهذيب الشفقة.

التعامل مع الخطر.

إظهار الأخلاق الجيدة.

تطوير الاعتناق.

الاستمتاع بالحياة.

السرور بصحبتنا.

الشعور بالجدارة بالحب.

التراجع.

المزاح.

تقدير كبارنا.

تقدير الروحانية.

الحفاظ على الإتفاقات.

الاستماع باحترام.

الاستماع إلى حدسنا.

العيش بحب وهدف.

ممارسة الإقرار بالفضل.

ممارسة الإنتباه.

ممارسة العناية بالنفس واللطف.

التخلص من العلاقات غير الصحية.

إعادة ضبط النقطة الختامية لسعادتنا.

إحترام الآخرين.

إحترام أنفسنا.

وضع الحدود في العلاقات.

تقوية التعلق.

قول الحقيقة.

كيف يمكن تطبيقه عملياً
التربية الأبوية في الحياة الفعلية

هل ينبغي علينا أن نجعل أطفالنا يذهبون إلى الكنيسة؟

سؤال: أنا وزوجي نحضر لقاءات طائفتنا الدينية أيام الآحاد في الكنيسة. لقد كنا نشعر دائماً أنه من المهم أن يحضر معنا أطفالنا، وكانوا يقومون بها بسعادة وهم صغار. لكن طفلي ابن الخامسة عشر عاماً يقول أنه غباء، ويريد ابني ذو الثالثة عشر أن يقلد أخوه الأكبر، ولذلك يرفض دوماً الذهاب إلى الكنيسة. ماذا ينبغي علينا أن نفعل؟

اقتراح: هناك مدرستين فكريتين في الجواب على سؤالك. تقترح إحداها أن هناك العديد من الفوائد في تكريس تقليد أسبوعي بتخصيص بعض الوقت للصلاة، والتأمل، والعبادة، والشكر. تُقر وجهة النظر هذه أن الأطفال غير ميالين للنهوض بحماس أيام الآحاد للذهاب إلى أي مكان ليس "مسلياً" وأن على والديهم أن يكونوا حازمين في التزامهم لإشراك العائلة في نشاط منتظم يركز على تعزيز الصفات ذات المعنى، حتى ولو اشتكى الأطفال.

أما الموقف الآخر يفترض أن إجبار الأطفال لحشر أجسادهم في مكان ما للعبادة ليس له دور كبير في إيقاظ اهتمامهم الطبيعي بالله أو الروحانية. ودفع الأمر أكثر، أن الحضور الإجباري في المراسيم

الدينية أيام الآحاد يمكن أن يؤدي إلى نفور الأطفال فعلياً من الإهتمامات الروحية لأن المشاركة السلبية التي شكلوها ذاتياً عبر القيام بحركات الاحترام قد تمت دون وجود اهتمام صادق.

أعتقد أنه إذا أثبت الأبوين حماساً صادقاً وتفانٍ شديد لشكل من أشكال النشاط الروحي، ينبغي عليهم أن يثقوا أنذلك أقل أهمية بالنسبة لأبنائهم، اهتماماً جسدياً أكثر من الإحساس بهدهدة آبائهم من الفرح، والسلام، والتفاني. وأخيراً، هذا هو الشيء الأكثر تأثيراً على الطفل من أجل كشف روحانيته أو روحانيتها الخاصة. وعلى كل والد أن يكتشف هذا الأمر له أو لها سوف يشعر البعض – لأسباب يمكن فهمها – أن إظهارها، على مضض، هو أفضل من البقاء في البيت للنوم أو مشاهدة التلفاز.

إذا أراد ابنك ذو الخمس عشرة سنة أن يأخذ إستراحة من الذهاب إلى الكنيسة، من الحكمة أن تدعه يفعل ذلك؛ وكما يقول المثل، يمكنك أن تأخذ الحصان إلى الماء لكنك لا تستطيع أن تجعله يشرب. يمكنك أن تطلب منه أن ينضم إلى ما تعتقد أنه خاص وطقس مهم للعائلة، وربما ستكتشف لاحقاً أنه من المحتمل أن يعود إليه فيما إذا ترك له الخيار أكثر مما لو أجبر على الحضور. إذا كنت تعتقد أن ابنك الأصغر يستمتع فعلياً بالذهاب معك، حاول الحديث معه حول أهمية تفكيره لوحده ثم اتخاذه الخيارات التي يجدها مناسبة له، بدلاً من تلك التي أثارتها المحاولة من أجل كسب استحسان أخيه.

هل أفسدت أطفالي؟

سؤال: لقد عملت كالمجنون من أجل تأمين حياة جيدة لأسرتي، ومتأكد بما فيه الكفاية، أن أطفالي لا يقدّرون الأثاث الغالي في المنزل الجميل الذي نعيش فيه. وكل ما يهتمون به هو الحصول على آخر المنجزات التكنولوجية وآخر الموضة من الثياب. هل أصبح الوقت متأخراً في تعليمهم تقدير ما لديهم، بدلاً من الشكوى حول الأشياء التي ليست عندهم؟ هل أفسدتهم إلى الأبد؟

اقتراح: لم أكن أبداً من المعجبين بمصطلح إفساد عندما يتعلق الأمر بوصف الأطفال. الحليب الفاسد؟ نعم. الأطفال الفاسدين؟ لا. الأولاد يريدون بشكل طبيعي الحصول على ما يريدون وغالباً ما يبلغوننا رغبتهم بشكل صاخب !ونحن الذين نعلمهم أن يتوقعوا الحصول على كل ما يطلبون. ونحن بحاجة لأن نكون قادرين على تحمل خيبة الأمل لعدم توفير كل رغبة يريدون.

أن تصبح غاضباً على أطفالك لكونهم ناكرين للجميل، لأننا قررنا فجأة أن نوقف شراء كل شيء يريدونه هو أمر مجحف بعض الشيء. وإذا كانت عائلتك تلاحق دوماً كل ما هو جديد وبراق، فمن اللا معقول أن تتوقع من صغارك فجأة أن يتفهموك دائماً.

حاول أن تغير تجربة أطفالك عن حب الأب. وابدأ بتقديم الأشياء التي لا تستطيع أن يشتريها بالمال لكنها مرضية فعلياً :ركوب الدراجة الطويل، العاب الأبطال الملحمية، مغامرات في أجزاء من بلدتك

لم تستكشفها من قبل، أو أفلام العائلة الليلية.

دعهم يشاهدون تقديرك الأشياء الدقيقة غير الملموسة في الحياة – مثل السعادة في قراءة كتاب جيد أو الفرح لرؤية شيء مثمر ما زرعته في الحديق عندما تغير الشيء الذي تقيّمه، سيصبح أطفالك أكثر احتمالاً في التحول عن الرغبة بالأشياء وأن يكونوا ممتنين لما هو لديهم.

ربما يستغرق الأمر بعض الوقت من أطفالك كي يصرفوا أذهانهم من اللعبة المرغوبة.

لا تلمْهم لكونهم غير ممتنين. عندما يطلبون شيئاً، دعهم يضيفونه إلى قائمة طلبات خاصة ليوم ما.

ساعد أطفالك في اكتشاف السعادة في العمل والإدخار من أجل شراء الأشياء التي يريدونها بشكل خاص. تفهم خيبة أملهم وإحباطهم عندما يحرمون من شيء ما "ربما ترغب بالقراءة أكثر في العمل الأول عن الأبوة في الفصل الخامس أو في كتاب الأبوة من دون صراعات القوة من أجل المزيد في هذه الاستراتيجية".

هل يمكن أن يتحول الشخص من السلبية إلى الإيجابية؟

سؤال: تعاني شجرة عائلتي من الاكتئاب. هل حقاً يمكن التحول من شخص يضمر الأفكار السلبية عادة إلى شخص إيجابي ومتفائل؟

اقتراح: هذه هي معجزة حياتنا: حيث أنه نستطيع أن ننمو في ظروف يبدو إنها تحدد مسار حياتنا والتحرر من أجل خلق شيء ما جديد بالكامل لأنفسنا.

نعم، سيكون مفيداً بالنسبة لك مواجهة النماذج القديمة من التفكير السلبي. تلك النماذج هي اعتيادية، وليس سهلاً تغيير العادات. ينبغي أن تكون يقظاً وحذراً من الانزلاق في الأخاديد البالية للتجارب السلبية وكأنها حتمية أوالابتعاد عن الجيدة لأنك لا تعتقد أنها حقيقية.

لكنك تستطيع أن تحرر نفسك من قيود شجرة عائلتك. لأنك تمتلك إرادة حرة. يمكنك أن تختار كيف تفكر حول رقصة الحياة، وأن تنظر للحظات الصعبة كفرص للنضج والحلوة منها كهدايا من الكون الكريم.

هذا لا يعني أنه عليك أن تتجاهل الدعم إذا احتجته، سواء تضمن ذلك الدواء، العلاج، أو تغيرات في نمط الحياة – بما فيها الحمية الغذائية، النوم، الرياضة، التأمل، أو اللعب – ولتكن الرائد، في تغيير أنماط العائلة القديمة، وأكسر السقف لقدرة عائلتك على الفرح!

الفصل الحادي عشر
نصائح، وسائل، وخطط إستراتيجية

في النهاية الشيء الوحيد والحقيقي في رحلتك

هي الخطوة التي تتخذها في هذه اللحظة.

وهذا كله باقٍ للأبد.

إكهارت تول

إن الكثير الذي كنت قد كتبته حول تربية الأولاد ليصبحوا واعين، واثقين، ومهتمين ربما سيكون مألوفا. فنحن نعرف أنه لشيء مهم أن نمارس موقف الإمتنان وأنه من الحكمة أن نعيش اللحظة. ولكن وضع هذا الأمر موضع التطبيق هو المشكلة التي تواجهنا. من الجيد أن نعرف أنه علينا أن نكون حاضرين أكثر مع أولادنا أو أن نعيش في حالة من الشكر. أنه شيء مختلف كليا أن تدمج ذلك المفهوم بحياتنا اليومية.

الكثير منا هم ملتزمون بجعل العالم مكاناً أفضل، وغالباً ما يكون ذلك بتكريس الوقت والجهد الهامين للقضايا الخيّرة "المحبّة للخير" المفضّلة لدينا. لكن لدينا الفرصة وهي أمامنا تماما لنؤثر على العالم بشكل إيجابي. يزودنا طريقنا في الأبوة بالفرصة العملية للمساعدة في بناء عالم أفضل وذلك بتربية أولاد ليكونوا واعين ومهتمين عندما يكبروا.

في هذا الفصل، سأقدم لكم نشاطات متنوعة يمكن أن تندمج مع حياتكم اليومية. بعض الأفكار ستلائمكم وأخرى ليس كثيراً. لكني ألحّ عليكم أن تُدخلوا بعضاً منها في حياتكم اليومية. بينما أشجعكم

على القيام بها مع صغاركم، فإن كل هذه النشاطات يمكن تطبيقها على أنفسكم أيضاً.

تمارين من أجل تشجيع التركيز

الادراك، والوعي

"أمي، هل أنت حقا تستمعين إليّ؟"
"أبي، لقد أخبرتك مرتين أني أريد الركوب".
"لقد قلت أنك فقط ستتفحص إيميل عملك لدقيقة،
ولكن ذلك استغرق منك وقتاً طويلا!"

كما قلت مراراً، أولادنا يمكن أن يكونوا من بين أفضل معلمينا، كما أنهم يزودونا بالفرص اللامحدودة لنصبح أفضل. إحدى الطرق التي تبقينا مضبوطين هي لفت الانتباه عندما نقوم بالمراجعة.

كما هو مذكور سابقاً، تمارين التركيز تتجاوز وجودها المحصور في مراكز التأمل وتشق طريقها إلى المدارس، السجون والمشافي. كم هو رائع لو أنها كانت جزءاً من حياة الطفل باكراً! تخيل عالماً ترعرع فيه الأولاد وهم حاضرين مع مشاعرهم، ومتواجدين ولكن بشكلٍ أقل تحت رحمة الأفكار المستفزة، وبإحساس الامتنان التي يتردد في خلفية حياتهم اليومية.

توجد هنا، إذاً، بعض الأفكار من أجل إدخال تمارين التركيز إلى حياة عائلتك. وبالطبع هي أفضل عندما ترفق بمثال، لذلك إذا لم تطبق أياً من أشكال التركيز أو التأمل في حياتك أبداً، أقترح عليك القيام بها لمدة شهر على الأقل قبل تقديمها لأطفالك.

أنصب خشبة المسرح

الأساليب التي تُقدم فيها تمارين التركيز سوف تتنوع وهي مبنية على عمر ولدك ومرحلته التطورية، لكن بشكل عام من الممكن أن تقول شيء ما مثل :"ربما تكون قد لاحظت أني أحيانا أحب الجلوس بهدوء والبقاء صامتاً لبرهة بينما عندما أقوم بذلك في الصباح "أو عند الظهر، أوحتى في المساء"، أشعر بالإرتياح والسكون بداخلي، وهذا يساعدني بقية نهاري".

"أرغب أن أعلمكم كيف تفعلون ذلك، أيضاً. هل ترغبون بذلك؟" "من المفيد جعل الأولاد يبدأون بالتعلم أفضل من أن نقرر عنهم أن التركيز هو شيء واجب عليهم. معظمهم سيكون مهتماً، ولكنها فكرة جيدة لو تسألهم إذا رغبوا بالتعلم"

"التركيز أمر بسيط حقا. إنه فقط ملاحظة ما الذي يجري في هذه اللحظة بدلاً من التفكير بالماضي أوالمستقبل".

ما أحبه حول ذلك أنه يساعدني على الشعور أني أهدأ وأكثر سعادة.

أول شيء سنفعله هو تهيئة المكان الخاص لذلك حيث بمقدورنا أن نقضي بضع دقائق نتمرن عليه مع بعضنا كل يوم. أعتقد أنه بالإمكان جعل هذه المنطقة "حدد جزء معين من منزلك" ذلك المكان المطلوب. هل تساعدني على تأسيسه؟ "إستدعِ أولادك للمشاركة في أحداث مكان مغري لذلك ربما بأزهار أونباتات منزلية أووسائد أوببعض الحلي القديمة التي لها معاني تخصكم جميعاً. واذا كنت مرتاحاً قم بإضاءة شمعة أوبإشعال البخور، فالأريج والرائحة العطرة تجعل الأمر أسهل للبعض ليبقوا مركزين في الحاضر".

وعندما تكون قد أسست المكان المناسب للبدء بالتمارين، يمكنك أن تبدأ تمرينك الأول.

البدء بالتمرين

"دعونا نحصل على شيء مريح وجميل. دعونا نترك التوتر والجمود، فلتبدأ من قمة رأسك ولتتخيل كرة دافئة من الضوء ترخي كل عضلات وجهك والفكين، تتحرك متنقلة إلى رقبتك وأكتافك، وتسمح لكل عضلة أن تلين، وحالما تخرج من مشاعر التوتر والجمود". استمر في توجيه ولدك إلى الاسترخاء من قمة رأسه حتى أخمص قدميه.

إن واحدة من أسهل الطرق لتقديمها لأولادنا فيما يخص التركيز هي في استخدام جرس التأمل أوما يسمى آلة الغناء التيبيتي. بعد ضرب الجرس القرصي وإصدار النغمة، أطلب من ولدك أن يستمع بانتباه عندما يبدأ الصوت يصبح أنعم شيئا فشيئا. بإمكانك أن تقترح عليهم أن يرفعوا أيديهم عندما لم يعد بمقدورهم سماع النغمة.

ذلك يستدعي منهم تركيز انتباههم على النغمة، وليس على أي شيء آخر. هناك نشاط آخر يستمتع الأولاد بالقيام به قد ذكرته في الفصل التاسع. قم بتوجيه ولدك إلى الاستماع إلى الأصوات التي من حوله أيا كانت – داخل البيت أم خارجه – أخبرهم بأنهم إذا ما لاحظوا أن ذهنهم قد اختلطت الأمور عليه – وهذا سوف يحدث – باستطاعتهم ببساطة أن يعيدوه إلى الصوت الذي يلفت انتباهه أيا كان – صوت سيارة تعبر، أوقطة تموء، وكلب يعوي –. مهما يكن ذلك، فقط شجعهم على تسجيل الأصوات من حولهم بطريقة مريحة ودون جهد.

اتبع التنفس

واحدة من أكثر تمارين الانتباه شيوعا هي التي تتضمن اتباع التنفس. قل لأولادك:

"عندما تأخذون نفسا عميقا، ركزوا انتباهكم إلى الهواء الداخل إلى جسدكم. ولاحظوا كيف يدخل

إلى فتحات أنوفكم. هل هو بارد أم دافئ؟ إتبعوه حتى يصل إلى نهاية حنجرتكم، وكذلك عندما يشق طريقه إلى الرئتين. في اللحظة التالية أو التي بعدها، فقط ركز انتباهك إلى النفس، في أنفك، أو في نهاية حنجرتك، أو ربما في ارتفاع بطنك وانخفاضه عندما تُدخل الهواء أوتُخرجه أو ربما في الأصوات التي تصدر عندما تأخذ شهيق وزفير. فاذا تشتت انتباهك – ومن المحتمل أن يحدث ذلك – فقط عُدْ إلى مراقبة تنفسك" كن هادئاً لبضع أنفاس، لذلك بإمكانهم أن يستمروا بفعل ذلك.

تستطيع أيضاً أن تجعل ابنك يحصي شهيقه وزفيره، ليمنح ذهنه شيئا يقوم به عندما يحاول أن يستقر وذلك بالسيطرة على صعود وهبوط تنفسه. قل لولدك :"أرح جسدك".

عندما تكون جاهزاً، خذ نفساً وأثناء الإستنشاق، قم بالعد: واحد، واحد، واحد، واحد، واحد، واحد. وعندما تقوم بالزفير كذلك قم بالعد: واحد، واحد، واحد، واحد، حتى تفرغ رئتيك من الهواء. إنتظر النفس التالي لا تندفع، بعد ذلك خذ نفساً، وقم بالعد، اثنان، اثنان، اثنان، وعندما تبدأ بالزفير، قم بالعد، اثنان، اثنان، اثنان، حتى تفرغ رئتيك من الهواء. ربما تفضل فقط أن تعد أثناء الشهيق أوالزفير، وأي منهما شيء جيد. إستمر بذلك لعشرة أنفاس. ولاحظ كيف هو الشعور عندما تستمر بالتنفس بدون أن تعد لبضع لحظات أخرى.

وضع اليدين على الصدر والبطن

عندما نجهد أنفسنا أو ندخل في حالة توتر، فإننا نميل إلى التنفس من صدرنا، وأنفاسنا تكون متسارعة وسطحية أكثر. عندما نكون مسترخين، فتنفسنا يكون أبطأ وتخرج الأنفاس من بطوننا. هناك طريقة بسيطة لكنها فعالة لاستعادة إحساس الحضور وهي أن تدعو طفلك لكي يضع إحدى يديه على صدره والأخرى على بطنه. "عندما تدخل وتخرج الهواء، لاحظ أي من اليدين التي ترتفع أو تنخفض. لا تحاول أن تجعل إحدى اليدين أو الأخرى تغير ما تفعل، فقط ركز انتباهك إلى أي من اليدين تتحرك أكثر".

بعد أن يراقب طفلك تنفسه ويديه لبرهة، تستطيع تشجيعه على نقل تنفسه إلى بطنه. وبعد ذلك، بمقدورك أن تسأله إذا شعر بأي إختلاف عندما تنفس من بطنه بدلاً من صدره. فاذا قال أنه شعر أنه أهدأ، فاقترح عليه أن يقوم بذلك كلما شعر أنه غاضب، قلق، أو مهتاج بشكل كبير.

بعد جلسة تركيز، يستمتع الكثير من الأطفال بالمشاركة بما كان يعجبهم – يتضمن ذلك الصعوبات التي قد واجهوها ببقائهم مركزين إضافة إلى أية مشاعر هادئة يكتشفونها. ربما يستمتعون أيضاً لسماع كيف كان ذلك بالنسبة لك –.

إستمع بانفتاح، ودعهم يعرفون كم استمتعت بذلك الوقت معهم.

مراقبة المشاعر

يساعد التركيز الأولاد على فهم ما يشعرون به لذلك سيكونون بشكل أقل تحت رحمة العواصف التي تثيرها المشاعر الكبيرة، المتروكة بدون ضبط، والتي يمكن أن تؤدي إلى تسونامي.

هل جلس أولادك بهدوء أو استلقوا وأعينهم مغلقة وانسجموا مع ما يجري بداخلهم.

"لاحظوا كيف تشعرون: بالحماس، بالغضب، بالحزن، بالقلق، بالفضول أم بالرضا.

ربما ستشعرون بمشاعر مختلفة بنفس الوقت – مبتهجون لكن قلقون قليلاً. لا تحاولوا أن تغيروا أي شيء – فقط راقبوا ما تشعرون به" عندما نساعدهم على قبول مشاعرهم دون أية مقاومة، فأولادنا سيصبحون قادرين بشكل أفضل على إدارة المشاعر الكبيرة.

في كتابها عن تمارين التركيز للأولاد، "الجلوس بسكون مثل الضفدع Sitting Still like a Frog"، كان لدى إلين سنيل Eline Snel أولاداً يصفون مشاعرهم عن طريق إلقاء تقارير الأحوال الجوية الشخصية وسؤالهم: هل يشعرون "أنهم" شمسٌ، جوّ عاصف، فيه رياح، هادئ، ماطر أو أنهم في وسط إعصار؟

بالإنسجام وبتحديد ما يُحسّونه، بإمكانهم أن يخلقوا بعض المسافة بين أنفسهم ومشاعرهم.

وكما تصفه سنيل، باستطاعة الأولاد أن يدركوا أنه ليس وابلاً مفاجئ من المطر، لكني ألاحظ أنها تمطر. أنا لست جباناً، لكني أدرك أني أحيانا أملك هذا الشعور الكبير بالخوف في مكان ما قرب حنجرتي".

دع الأفكار تكون كالغيوم التي تنجلي

هذا نشاط ممتع تمارسه مع الأولاد، وخصوصا أولئك الذين يقلقون كثيرا. أدعوهم لأن يجلسوا بشكل مريح وأعينهم مغلقة، بينما ينسجمون مع أنفاسهم بإحدى الطرق التي كنا قد ناقشناها مسبقا. "حالما تجلس، ربما تسمع أوتلاحظ أفكاراً تعبر عقلك. ودون أن تحاول جعل تلك الأفكار تذهب بعيدا – وطبعاً هذا مستحيل على أية حال – فقط راقبهم. تظاهر أنك – السماء الزرقاء – كبيرة وواسعة جداً لذلك فان وجود بعض الغيوم ليست مشكلة، لأن هناك فسحة واسعة. أشعر بنفسك وكأنك تلك السماء الواسعة الفسيحة، تاركا ما يراودك من أفكار لتكون مثل تلك الغيوم الصغيرة، تنجلي بسرعة. لا تحاول أن تتمسك بتلك الأفكار الغيمية، أو أن تجعلها تأتي وتذهب. فقط راقبهم. ربما حتى أنك تستطيع أن تسميهم، تلك الأفكار حول العشاء. هناك قلق حول الواجبات المدرسية. توجد فكرة حول متى سينتهي هذا الأمر. والآن هناك فكرة حول ما قاله صديق لي اليوم. "إسترخ واستمتع بالفضاء والسكون لكونك أنت الفضاء". وبعد

بضع لحظات، أدعوهم لكي يفتحوا أعينهم، منهياً بذلك التمرين.

التنزه معاً

عندما يكون الأطفال صغاراً، فإن كل ما يفعلوه يتذكرونه تقريباً، تذكّر المشاوير التي كنت تقوم بها مع طفلك الدراج "الطفل الدرّاج من 18 شهر حتى 3 سنوات"؟ والتنزه معه إلى بيتين أو ثلاثة في الشارع يمكن أن تبقى معه للأبد. فصغارنا يجدون كل شيء ممتعا بدءاً من صوت الطير الذي يغرد بين الأغصان وانتهاء بتلك الفرقعات الغريبة التي يسمعها على جانبي الطريق.

أدعو أولادك الأكبر سناً إلى الدخول في مستويات أعلى من الإدراك عندما تذهبون في مشوار في الجوار. أمشوا بصمت، واستمعوا إلى الأصوات من حولكم لدقيقة أواثنتين. إجعلهم يلاحظون كيف يكون الشعور بالهواء الملامس لجسدهم.

هل تدفأ الشمس جسدهم؟ هل هناك نسيم رقيق؟ شجعهم على الانتباه إلى الضوء – كيف يتسرب عبر الأشجار أو كيف يومض من سيارة مجاور أوتظاهر أنك قد هبطت للتو على الأرض قادما من كوكب مجاور وكل شيء غريب عليك. تخيل كيف ترى سوراً مطلياً أو كيف ستندهش من ألوان الأزهار التي تمر بجانبها.

فرك اليدين مع بعضهما

هناك طريقة سهلة جداً لتعليم الأولاد أن يخرجوا مما يدور في رؤوسهم وأن يعودوا إلى اللحظة الحالية هو في جعلهم يفركون أيديهم ببعضها بسرعة لحوالي ثلاثين ثانية تقريبا، ليشعروا بالاحتكاك ويصبحوا أكثر دفئاً. ثم اجعلهم يتوقفوا ويلاحظوا شعور الوخز والحرارة في أيديهم. إنها طريقة سهلة وسريعة للعودة إلى الجسد.

ذوق كل لقمة من الطعام

التذوق هو إحساس قوي، والذي يمكن أن يعيدنا بسرعة للحاضر. أقترح الآتي على أولادك :"تخيلوا أنكم من بلد أو كوكب آخر، حيث لا يملكون هذا الطعام الاستثنائي. والذي لم يكونوا قد رأوه مسبقاً. خذ لقمة واتركها في فمك للحظة ثم قم بتدويرها في فمك قبل أن تمضغها. لاحظ نكهة تلك اللقمة، هل هي حلوة أم مالحة؟ لاحظ كثافتها، هل هي قاسية أم طريّة؟ كيف تبدو رائحتها؟

ماذا يحدث عندما تقوم بالمضغ؟ هل تتغير تركيبتها حالما تختلط باللعاب؟ تجنب الحكم بكونك أحببت الطعام أم لا ولا تحاول وصفه. فقط تذوقه، وابق واعيا وبتحمس للمذاق والإحساس".

هناك نسخة معدلة من ذلك وهي أن تدعو طفلك إلى تناول تفاحة بينما هو يراقب عن كثب كل خطوة من هذه التجربة. "تآلفْ أوتوافقْ مع أصابعك التي تلتف حول التفاحة. اشعر بوزنها، وبطراوتها. خذ قضمه واسمع صوت القرقشة حالما تقضمها بأسنانك. دع عصيرها يملأ فمك، ولاحظ المذاق؛ حلو، حامض، ذو نكهة مميزة، أم منعش؟"

استمع للموسيقا بتركيز

اليشا Alishaوستيفاني غولدشتاين Stefanie Goldstein، عالمتا نفس تحليليتان ومشاركتان في تأسيس مركز العيش الواعي "Center for Mindful Living" تقومان بعمل رائع ببرامج CALM "الهدوء" للمراهقين. الموسيقا التأملية هي إحدى الطرق ليكون لديهم تجارب جسدية ميسرة بشيء يحبوه – ألا وهي الموسيقا –! فهما تبدآن بتدقيق مركّز"بجعلهم "الأولاد" مرتبطين بجسدهم، وتنفسهم، أفكارهم ومشاعرهم" وبعد أن يضغطوا زر التشغيل، فهما تحفزان الأولاد على الانتباه إلى اكتشاف جسدهم بكامله بينما يمارسون الاستماع المركّز لموسيقا معروفة. هذا النشاط هو دائماً مبهج للمجموعة.

التمشي بحركة بطيئة

أحد تمارين الانتباه الرائعة هو أن تمشي في حركة بطيئة، وبوعيك الكامل المركّز على كل حركة صغيرة، والتي تكوّن كل خطوة. أخفض بصرك لذا بمقدورك أن تبقى مركّزاً بشكل داخلي. امشي بخطوات أبطأ من المعتاد ولاحظ كيف تحس عندما يلامس عقب قدميك أولاً ثم سطح القدم وبعدها أطراف أصابعك الأرض. راقب ما تقوم به القدم الأخرى؛ عندما ترتفع وينتقل وزنك إلى الأخرى؛ ماهي العضلات المشاركة في كاحليك، بطات رجليك، ركبتيك، وفخذيك؟ أي العضلات تكون مسترخية وأيها تكون مشدودة عندما تتحرك؟ أشعر فيما إذا كانت خطواتك ثقيلة أم خفيفة.

لاحظ كيف يبدو الأمر عندما تغيّر توازنك.

بإمكانك أن تقوم بهذا التمرين لدقيقتين أو ثلاث دقائق، ولكن كم سيبدو ممتعا عندما تقوم بمسير يقظ لعشرين دقيقة أو أكثر. عندما كنتُ قد طبّقتُ هذا في مراكز للرياضة الروحية، يكون التوجيه للمشاركين عموماً أن يتجنبوا الحديث أو التواصل بالعيون، وذلك لكي يبقون حاضرين بشكل كامل لتجربة اتخاذ كل خطوة.

إسأل أسئلة لبناء الوعي والادراك

يأتي هذا النشاط من كتاب "الطفل اليقظ The Mindful Child" للكاتبة سوزان كايسرغرين لاند Susan Kasier Greenlandوالتي تقترح أن نسأل أسئلة لبناء وعي ذاتي أكبر. لزيادة الانتباه، اسأل:

"هل أنت مُركّز، مشتت، أم ما بينهما؟" ولكي تسأل عن الأرق يمكن أن تسأل: "هل تشعر بالكسل، بالحيوية، أو ما بينهما؟" ومن أجل الاسترخاء الجسدي لربما تسأل: "هل من السهل أن تجلس هادئ، أم صعب عليك ذلك، أو ما بينهما؟" تقول سوزان أنك تستطيع أن تشجع الأولاد أن يجيبوا بإشارات من اليد مثلا برفع الاصبع نحو الأعلى عند الموافقة أو إشارة بالإصبع نحو الأسفل عند الرفض أو بشكل جانبي إذا كان الجواب ما بين. إنه تمرين رائع لمساعدة الأولاد ليصبحوا واعين لما يعانوه ولكي يتواصلوا شفهياً وغير شفهي.

التركيز على شيء واحد فقط

الكثير من الأولاد يعتقدون أن بإمكانهم أن يقوموا بأشياء كثيرة بنفس اللحظة: الوظائف، الاستماع إلى الموسيقا، وتصحيح محادثة نصية جاري كتابتها، كل ذلك في نفس الوقت. لكن في الحقيقة تعدد المهام هو عمل تحويل سريع وشاق. بعض الدراسات تقترح أن جودة عملنا تنخفض بشكل ملحوظ عندما نشتت انتباهنا بين نشاطات مختلفة. عندما يعدد الطلاب في المهام أثناء قيامهم بواجباتهم المدرسية، فَهْمَهُمْ سيكون أقلّ واسترجاعهم للمعلومات سيكون أفقر وسيجدون أنه شيء صعب أن يطبقوا ما درسوه.

إذا كنت قد وقعت في عادة تعدد المهام، حاول أن تعمل العكس واترك أولادك يشاهدوك تعطي إنتباهك غير المجزأ إلى شيء واحد فقط.

وإذا رأيت ولدك يقوم بعدة أشياء في نفس الوقت، إقترح عليه أن يتوقف عن فعل ذلك، وأن يأخذ نفساً عميقاً، وأن يستجمع أفكاره من الأماكن المتفرقة التي شتت إنتباهه. أدعوه أن يُرَكِّزَ فقط على شيء واحد لدقيقة أو اثنتين. "إنسجم مع تنفسك أو أحاسيس جسدك، لاستبعاد أي شيء آخر".

والآن فكر فيما إذا كان المقطع الذي كتبته للتوّ من أجل المقال يقول حقاً ما أردت أن تقول. ربما تقترح أيضاً أن تنسحب أنت وولدك إلى إستراحة في الطبيعة، أن استنشاق الهواء العليل هي طريقة رائعة لإعادة التألق للحظة الحالية.

أسدل أذنيك

يستمتع الأولاد كثيرا بهذا التمرين. ضع إبهامك داخل الطية في قمة كل أذن من أذني الطفل. وسبابتك في الخارج، وبشكل بسيط أسدل كل أذن، طبق قليلاً من الضغط كلما تقدمت أسفل المنحنى وصولاً إلى شحمة الأذن وأعد ذلك عدة مرات. إنها طريقة ظريفة لإيقاظ الدماغ. أحياناً أقترح أن يقوم الأولاد به صباحاً إذا ما شعروا بالترنح أولديهم اختبار بالمدرسة.

بمقدورك ممارسة التركيز في أي وقت، وفي الحقيقة فقد ضمّنت الكتاب عدداً من التمارين التي

تستطيع أن تعملها وأنت تتحرك.

لكن الكثير من العائلات يجدون أنه من المفيد أن يقوموا بتمرين قصير في نفس الوقت كل يوم. للبعض، بضع دقائق قبل التوجه للمدرسة يمكن أن يخلق إطاراً عظيماً من التركيز لبقية اليوم.

تمرين سريع لمدة ثلاث دقائق يمكن أن يقلل أيضاً من التوتر في الصباحات الفوضوية. بعض الآباء يجعلونها عادة أن يقوموا بالتمرين قبل وقت النوم، وذلك يسهل على الولد الاسترخاء. أو ربما تتجهون جميعكم للجلوس مع بعضكم في مكانكم الخاص قبل العشاء.

لا تفرض التركيز على أولادك، مثل التمرن على البيانو أو عمل الوظائف بل أدعوهم للمشاركة. إذا لم يهتموا أترك الأمر. يعطي آباء كثيرون النصح لأولادهم الذين يبدو عليهم أنهم غير مهتمين بسماع ذلك على الاطلاق. ألا يبدو مألوفا؟ عندما كنت أقوم بتدريب أب الذي بدوره يخبرني كم يجد صعوبة عندما يحاول اقناع ابنته أن ذلك الشيء جيد أو سيء لها، فأسأله :"هل سجلت ابنتك في صفك؟" بعد توقف لعدة دقائق، يضحكون. جميعنا نعلم أن الأولاد مقاومون بشكل كبير لاستقبال النصائح المفيدة التي لم يطلبوها. لذلك الرجاء كن محترماً لأولادك، ولا تجبرهم على ممارسة تمارين التركيز. ستأتي الفرص، إذا جعلت هذه النشاطات ممتعة، ذلك لن يكون مشكلة. واذا لم يكن، ذلك سيكون الوقت المناسب لك لتمارس عدم الارتباط بالنتائج.

تمارين لمعالجة المشاعر الكبيرة

منح بعض الضمات

أوه يا الله، من الواضح أن الأولاد يحبون الضمات، لكن دعوني أقول بضع كلمات عنهم، وذلك في حال أن المودة كانت محرمة أو ممنوعة في عائلتك الأصلية وأنت قللت من قيمتها.

كل الأولاد تقريبا يتغذون عاطفيا بضمهم وتقريبهم منا. فالاتصال الجسدي مع مقدم الرعاية المحب ينظم تطورهم الساكن، وغالباً أنظمة عصبية متقلبة، تهدئهم. ولكن الشيء الأكثر أهمية، هو أن تتصل بشكل مباشر مع أكثر ما يحتاجه الولد ليعرفه: أنه عزيز وغالي جداً. في المبادلة الصامتة لعناق طويل وحميم، كل شيء يحتاج أن يقال قد قيل.

صحيح أن بعض الأطفال لا يرتاحون مع التواصل القريب، لكن عليك أن تعلم أنه إذا كان لديك واحد من تلك الأنواع من الصغار. للقسم الأكبر، أقترح أن تكون كريماً بالضمات، وما شابه، وأن تقبلهم على جبينهم. بعض العوائل تفرض سياسة العناق التي يطبقونها عندما تتدهور الأشياء بسرعة. فهم يتوقفون عن الصراخ، يسقطون كل المساومات، ويفتحون أذرعهم بشكل واسع.

إليك وصف لعناق الجَّدْ من كتاب بونمي لاديتان Bunmi Laditan "الطفل الدارج الصادق Honest Toddler" ربما شيء حلو جداً وعاطفي جداً لكني وجدته محبب:

"ضمات الجَدِّين هي باطنية. لو كانت ضمة الجَّدْ مثل الغذاء، فهي مثل حلوى المارشملو المغطاة بالشوكولا والملفوفة بحلوى غزل البنات ومسخنة بلطف بأنفاس وحيد القرن" إنها تقدم بعض الخطوات التي تتضمن :"صفّي ذهنك من أي لغط. ليس هناك من مكان تكون فيه" و"ابتسم كما لو أنه عيد الميلاد".

أحضن أولادك. إذا لم يتركوك تفعل ذلك أحضنهم بعينيك. وستصلهم الرسالة.

دع الدموع تنهمر

يستثمر الآباء جهداً لا بأس به في محاولة إبعاد أولادهم عن البكاء. "لا تكن حزينا"، "جفف هذه الدموع"، و"ذلك الأمر ليس بهذا السوء!"، كما هو الحال مع كل الأنظمة العجيبة في جسمنا، فآلية البكاء هامة جداً. هل تذكر متلازمة العيون الجافةdry eyed syndrome "؟ إنها الصيغة المستخدمة من قبل علماء النفس والتي تصف الأولاد الذين لا يهتمون بما نهددهم للقيام به أو تركه.

فقد تقست قلوبهم، وتجمدوا عاطفيا.

عندما نبدأ بأخذ الوقت لنهدأ ولنكون حاضرين بصمت، فالمشاعر المؤلمة التي قد تم كبتها طويلاً ربما تطفو إلى السطح. كثيرٌ منا يبقون في حركة ثابتة لذلك لن نشعر بالألم من الحزن أو الاسى العالق، وفي الحقيقة، شعورنا بتلك الاحاسيس هو ما يجعلها تتحرك وتخرج. كم من الرائع أن نساعد أولادنا على تعلّم أن بإمكانهم أن يسمحوا لمشاعرهم أن تُعاش، بما فيها المشاعر الصعبة.

في مقالها "ما الذي يجعلك تبكي.What Makes You Cry " تكتب آني لالا:Annie Lalla "المشاعر أشياء داخلية ويمكن أن تكون مخفية، لكن الدموع أشياء خارجية لذلك تُرى من قبل الآخرين. إنها نماذج بصرية واضحة وهي تشير إلى أن: هذا الشخص بحاجة للمساعدة. فالجرح النازف من جسده يقول "انتبه، افعل شيئا لتشفي هذا الجرح" وعلى نحو مشابه، فالدموع تقول أن القبيلة تنزف من خلال القلب الطري لعضو من أعضائها. "انتبه، اذهبْ وقدمْ المساعدة"، الدموع.... دموعك هي الطريقة التي يظهر بها جسدك ما هو المهم بالنسبة لك. فبإخفائك لهم وعدم ذرفهم هو شكل من أشكال خداع الذات وعدم إظهار حقيقتك الأعمق. كلُّ دمعة لا تُبكى هي عيدٌ ضائع، درسٌ مفقود، لحظةٌ فشلت أن تُعاش، الدموع تقودنا للهدف.

أحيانا الشيء الأكثر سخاءً والذي بمقدورنا أن نقوم به من أجل أولادنا، أو لأنفسنا، هي أن نجلس بهدوء وأن نترك الدموع تنهمر. المؤلف مارك غافني Marc Gafni يقول أن الدموع تُظهر لنا ما الذي

نهتم به. أحب ذلك.

شجّع أولادك لكي يتركوا دموع الفرح والحزن يتسربان من أعينهم عندما تظهر عندهم مشاعر قوية. عليك أن تحترم المشاعر الكبيرة التي تحرك أولادك، وكذلك نفسك. دع الدموع تقودك نحو الهدف، نحو قلبك.

الوقوف على ساق واحدة

يشير كيم إينغ Kim Eng وهو معلم في ورشات العمل المسماة "الحضور من خلال الحركة Presence through Movement"، أن التمرين الروحي الذي يدمج الحركة الفيزيائية الجسدية كطريقة للدخول إلى حالة الحضور، أعطاني هذه الفكرة للخروج من الغضب. في المرّة المقبلة التي تجد فيها نفسك في نقاش حامي الوطيس أو في صراع قوى مع ولدك، حاول أن تقف على قدم واحدة خلال النقاش.

"كلّما اشتد النقاش كلّما رفعت قدمك للأعلى". من المستحيل تقريبا أن تستمر بالغضب. باستطاعتك أن تجعل ولدك يقوم بنفس الشيء. عندما تقف على قدم واحدة، يبدو لك كأنه تمرين سخيف، سوف تجد أنه ليس تمريناً سخيفاً، إنها الأنا عندك التي تُسَخِّفَه.

إن تمرين الوقوف على قدم واحدة يذكّرك أن الأنا عندك تتفاعل مع الحالة، لذلك من الممكن أن تجعل ذلك الغضب يزول. إن أي وضعية أوحركة غير اعتيادية يمكن أن تستخدم كطريقة لجذب الإنتباه من الذهن المتكيف، لتصبح مدركة للانا الذاتية، وتوليد وعي للذات أكبر.

قم بإنشاء زاوية سلام

يخبرني الكثير من الأولاد أنهم عندما ينزعجون من سلوك مزعج لشقيق لهم أو من تذمر أحد الوالدين، هم فقط بحاجة لأن يُتركوا لوحدهم قليلاً. هذا في الواقع تعبير صحي للاهتمام الذاتي. طريقة وحيدة لتسهيل فكرة "وقت بمفرده alone time" هي في تأسيس زاوية في منزلك حيث يستطيع الأولاد الذهاب إليها للتعافي عندما تنتابهم عاصفة عاطفية. "هذه الزاوية تكون عكس الكرسي المخصص للإستراحة أو إرسال الولد إلى الزاوية كونه أساء التصرف". قم بتأسيسها من كرسي قماشي وبطانية مريحة وقم بتسميته زاوية السلام أو بقعتنا الآمنة. ضع بعض الأشياء في هذا المكان مثل كرات التململ ومنظفة الأنابيب، ويكي ستيكس WikkiStix، حيوان من الفرو ناعم الملمس، كرات مكورة ومحشوة، وشيء ما ذو رائحة عطرة محببة، مغناطيس، كتاب أو لعبة مفضلة، أو أنبوب متشابك مخفف للتوتر والضغط، أودمى. عندما يبدو على طفلك أنه متوعك بعض الشيء، دعه يعرف أن هذا المكان يمكن أن يكون مكانه الخاص حيث بمقدوره أن يذهب ليسترخي ويكون بعيداً عن أي شخص يمكن أن يغضبه. ربما ينتهي الأمر باستخدامه من قبلك أنت من وقت لآخر.

إعتمد أسلوباً للإشارات

بالرغم من أن العديد من الآباء يعتقدون أن الأولاد يولّدون أويخلقون التعصيب كنوع من المناورة أوالتلاعب للحصول على ما يريدونه، لكن معظم الأولاد يعانون بشدة عندما يتخطون تلك الحافة العاطفية ويسقطون، ودائماً على الأغلب نادمين بعد الحقيقة. فلا يعرف الأولاد كيف يحافظوا على تماسكهم دائماً عندما تغمرهم المشاعر الكبيرة.

في عملي هذا، أنا أتحدث بشكل كبير عن أهمية تجنب المشاكل بين الآباء والأبناء من خلال معالجة السبب. ولكن أحيانا حتى عندما نبذل قُصَارى جهدنا لتجنب عاصفة الطفل العاطفية لاينفع ذلك. سيكون شيء مفيد أن تتفق مع ولدك على إشارة يمكن أن يستخدمها لتنبيهك عندما يعاني من مشاعر لا يستطيع التحكم بها ويريد مساعدتك. الفكرة هي في أن تساعد الولد أن يفكر في ما يحتاجه ليعود إلى التركيز، وأن يتحمل المسؤولية لمنع حدوث ذلك في المستقبل دون الشعور أنه سيعاقب من قبلنا كونه فقد هدوئه.

"حبيبي، هل تتذكر الإزعاج الذي عانيته هذا الصباح عندما لم تجد الحذاء الذي أردت أن تلبسه؟

كنت تبدو فظيعاً، مثل إعصار، قد بدأ بالإلتفاف داخلك". وعلى فرض أنه وافقكِ، ربما تكملين بقولكِ شيئا مثل :"أرغب أن أساعدك عندما تبدأ بالتعصيب. هل تستطيع أن تفكر بما يمكنني أن أقوله أو أفعله والذي يجعل من السهل إيقاف نوبات جنونك؟ هل ترغب أن أحضنك أو أن أتمشى في الخارج معك لبضع دقائق؟ أو ربما من الأفضل أن أتركك لوحدك قليلا؟ ما رأيك لو اتفقنا على إشارة تستخدمها عندما تشعر أنك بدأت تفقد السيطرة على نفسك؟ بتلك الطريقة أستطيع أن أفعل شيء يساعدك – مثل أن أقوم باحتضانك – بدلاً من تعقيد المسألة من خلال القيام بأشياء مثل التحدث كثيرا أو إعطاء النصائح؟"

بعض الأولاد ربما يبتكرون عبارة خاصة "بطاطا حلوة" وربما يخترع آخرون إشارة باليد.

"بهَزُّ جميع أصابع إحدى اليدين، أو بسحب شحمة الأذن" أو إشارة يمكن أن تكون صوتاً مثل "هوووش!"

ينبغي أن تدرك أنه من الأسهل أن تتحادثا عندما تسير الأشياء نحو الأفضل أكثر من إصدار الأوامرعندما يكون الولد في حالة هيجان. لكن تعيين أو إختراع إشارة لكبح السلوكيات المتفجرة في مهدها يمكن أن يساعد الولد على تطوير إدراك عاطفي أكبر وسيطرة أعظم.

تمارين من أجل استرخاء عميق

إخماد النيران

هذا التمرين مفيد جداً للأولاد الذين يعانون من التوعك، الغضب، أو الاهتياج، كونه يساعد على إخراجهم من حالة الاضطراب الكبير الذي تسببه الأفكار المزعجة. اجعل ولدك يجلس أويستلقي، وقل له: "أغلق عينيك وتخيل أنك في طائرة صغيرة وأنك تطير فوق كل جزء من أجزاء جسدك، باحثاً عن التوتر بنفس الطريقة التي تبحث بها طائرة إطفاء الحرائق عن البقع الحارة المشتعلة أثناء حريق في غابة.

ربما تشعر بالشد أو الضيق في معدتك، أو أن هناك ضغط في صدرك. أو ربما تتعرق يديك أو تنشد وتتوتر رقبتك.

لاحظ هذه الأحاسيس، ودعها تذهب حالما تتخيل فيضان تلك المنطقة "مياه الاسترخاء" لإطفاء نيران التوتر والاجهاد. حالما تقوم ذهنياً برش هذه المناطق التي تعاني التوتر، إنتبه إلى هذه المشاعر الرائعة من الراحة التي تأتي واستمتع بذلك الشعور".

ليكن لديك مباراة لأجزاء الجسم

يبدو ذلك كأنه حماقة، لكن هذه التقنية قد أثبتت أنها طريقة ظريفة للخروج من العقل المضطرب وتعميق الإسترخاء. أستلقي وأغمض عيناي، وبدلاً من إجراء مسح أو التفتيش في جسمي عن التوتر، أبحث عن الجزء الأكثر راحة فيه. وفعلياً أعلّم جسدي أن لدينا منافسة وأن القسم الأكثر راحة هو الذي يفوز !إنه أمر مضحك حقاً، عندما أتحرك من الرأس، الرقبة، الظهر، الذراعين والى باقي الأجزاء، ألاحظ أن كل جزء مسترخي أكثر بقليل عن غيره "يربح". البساطة المطلقة لهذا التمرين ربما تعجب أطفالكم.

التنفس من خلال قشة

للقيام بهذا التمرين، سيحتاج كلٌ منّا إلى قشة للشرب. أدعو ولدك إلى أخذ بضع استنشاقات طبيعية وبعد ذلك إجعله يستنشق الهواء ببطء وأن يخرجه ببطء أيضاً وشفتيه حول القشة بوضع إحدى اليدين على بعد أنش من نهاية القشة. الهدف من ذلك هو إخراج الهواء ببطء شديد لذلك فهولا يستطيع أن يشعر حتى بنفث الهواء على اليد الموجودة في النهاية الخارجية. بعد أن يتنفس بسهولة مرتين أو ثلاث مرات، إجعله يأخذ شهيق آخر، ثم أعد وضع القشة بين شفتيه وليخرج الهواء ببطء كذلك مرة أخرى، لن تشعر يده بأي تيار أو هواء. في النهاية هذا التمرين يمكن أن ينفذ دون قشة، ببساطة أن توضع إحدى اليدين خارج الأنف أو الفم بينما تقوم بالزفير، محاولاً مرة اخرى أن تترك الهواء يخرج بلطف لذلك لن يكون أي إحساس بنفخ للهواء.

إمنح ولدك سوار الهدوء

ضع /ضعي سِواراً صغيراً على معصم ولدك الصغير بشكل رسمي، وسميه "سوار التهدئة

الخاص بك" ثم أُجلسا مع بعضكما وأنتما تقومان بأحد نشاطات التهدئة التي أثبتت إنها ناجحة في مساعدة ولدك على الشعور بالسلام والهدوء. عندما تنهي التمرين، إجعله يلمس السوار، مقترحا عليه أن يصب مشاعره المطمئنة على هذا السوار لإشباعه بالهدوء "عندما تشعر بعدم الراحة أو بالهيجان، ألمس سوارك وتذكر هذا الشعور الرائع بالطمأنينة".

التأرجح الطويل

لقد تعلمت هذا التمرين بينما كنت أقوم بتدريب بصري لكني وجدت أنه ليس فقط يساعد عيني على الإسترخاء عن طريق إنهاء التحديق عندما أكون على الكمبيوتر، ولكنه يساعدني أيضاً على إعادة تخزين شعورالارتياح. ربما يكون هناك شيء تفعله بالحركة الثابتة، كما لو أننا نتأرجح أو نتحرك في بطون أمهاتنا.

إجعل ولدك يقف وقدميه متباعدتان حوالي عرض الكتف عن بعضهما ثم قل له :وعينيك مفتوحتين، "إحنِ الجزء الأعلى من جسدك إلى اليمين ثم إلى اليسار، مبقيا قدميك على الأرض واسمح لكل كعب أن يرتفع عندما تميل إلى الاتجاه المعاكس.

دع نظرك يستقر أينما يريد، أفضل من تثبيته على أي بقعة أخرى، في الحقيقة، لا تحاول أن ترى أي شيء. دع عينيك تنزل بسرعة على مئات البقع دون أن تثبت على أي مكان محدد بحد ذاته، بينما أنت تتأرجح من جهة إلى أخرى". بالرغم من أن المنافع تزداد كلما أطلت من فترة هذا التمرين، لكن ثلاث أو أربع دقائق كافية.

اتخذ وضعية طفل

تقدم اليوغا تنوعاً واسعاً بالوضعيات التي تعزز الاسترخاء.

أحد أشيائي المفضلة بالنسبة للأولاد – كما تلائمها التسمية – هي وضعية الطفل. إبدأ في وضعية الركوع ثم أنزل مؤخرتك إلى كعبيك بينما أنت تمد جسمك للأمام وللأسفل على الحصيرة. ضع ذراعيك على جانبي جسمك على الأرض، ومعدتك على أعلى فخذيك، واسمح لجبينك "مقدمة رأسك" أن ترتاح على الحصيرة، هذه الوضعية تريح الجسم كله وواحدة من أكثر الوضعيات التي تساعد في تخفيف الإجهاد.

تمارين لكل العائلة

شارك بالتقدير والشكر

عندما يكون لديَّ جلسة استشارية عائلية، غالباً ما أبدأ بجولة من التقدير. وكل عضو من تلك

العائلة يتناوب على النهوض وإخبار كل شخص بدوره، عن شيء واحدٍ محدد يقدره عنه مستنداً إلى الأسبوع الماضي. "أبي، أنا أقدر أنك ذهبت معي لركوب الدراجات. ماكس "الأخ الأكبر"، أنا أقدر أنك تركتني ألعب معك في غرفتك بدلاً من طردي للخارج. كاسي "الأخت الصغيرة"، أشكرك على مساعدتي في إيجاد حذائي. لقد نسيت أني خلعتهم في الساحة الخلفية للمنزل، لكنكِ أنت تذكرت ذلك.

أمي، أنا أقدر لك أنك وضعت اللوز في طعامي بالطريقة التي أحبها". بينما ينتظر كل شخص أن يسمع ما يقوله المتحدث عنه، تلاحظ على وجوههم الترقب، والتوهج بوهج سعيد على الأغلب. لم أخفق أبداً بالتفاعل مع تلك التعبيرات البسيطة، وبالطريقة التي ترق بها قلوبهم. تقيم الكثير من العوائل هذا التمرين بانتظام. فأن نكون مقدرين من قبل أحد ما بشكل مستمر، فذلك سيغير شعورنا تجاهه، حتى ولو كان أخوك الأكبر الذي يزعجك دائماً!

إدخال المزيد من المرح

يبدو أن عامل المرح مفقود على نحو خطير في حياة أولاد كثيرين. وما سيأتي لاحقاً هي بضع أفكار لإدخال المزيد من اللهو إلى حياتكم اليومية. أوصي بشكل جدي بجعله تمريناً لتلعبوا أكثر مع أولادكم!

- قمْ بمطاردة أولادك حول المنزل.
- انفخْ الفقاعات.
- إلعبْ معهم بخشونة بشكل منتظم.
- امشِ حول المائدة قبل أن يغادر أي أحد، مصطحباً معك دفاً وكازوس kazoos
- إلعبْ لعبة الطميمة.
- تعاركوا بالمخدات.
- إجعلْ كل واحد من أعضاء العائلة يروي نكتة حول طاولة العشاء.
- غنوا أغنية الشكر قبل الطعام.
- خطّطْ لحفلة كريوكيس"غناء يغنيه الناس وتصدر موسيقاه عن جهاز" مع جيرانك.
- ليكنْ لديك حفلة ديسكو مع عائلتك، أوتعلم رقص الساحات مع بعضكم.
- أطهو الطعام سوية. كن مساعد طباخ لطفلك، واتركه يخطط لقائمة الطعام بينما أنت تقوم

بالفرم والتقطيع.

– إلعبْ بالكلة "كرات زجاجية يلعب بها الأولاد" "إنها أفضل ألعابي حتى الآن".

– إلعبْ بمسابقة الألغاز.

– إعملْ بعض العروض المسرحية في الجوار، واجعل جميع أفراد العائلة يشاركون في التمثيل.

– تحدّثْ بلكنة أجنبية عندما تطلب من أولادك تنظيف ألعابهم. أهمس وأنت تطلب منهم ذلك كما لو أنك الملكة في حكايات أليس في بلاد العجائب.

– عيّن موعدا لليلة كل شهر مع أولادك. إذهب إلى مكان لم تكن قد ذهبت إليه من قبل.

– تناولْ الوجبات من الفطور وحتى العشاء في الخارج. تناولها على العشب، أو قم بنزهة كما في الماضي إلى أحد المنتزهات المليئة بمسابقات تقاذف البيض مع الأصدقاء.

– تأرجحوا بالأراجيح سوية.

– إلعبْ معهم لعبة رمي حدوات الحصان، قذف الكرات القماشية، ولعبة السهام المريشة.

– مارسْ فن الخط "وهو نشاط إبداعي يحتاج إلى تركيز".

– قمْ بالخبيط في حوض ماء.

– أرسموا على الرصيف سوية بالطبشور. واصنع تحفة عائلية.

– إعملْ مسابقة في التحديق لا أحد يرف أو يغمض! أومسابقة في الابتسام، أن يحاول كل منكم أن لا يبتسم.

– نظّمْ حفلة طبل عائلية، طناجر، قدور وأواني بملاعق خشبية أي شيء ممكن. إذا كان هناك راقص في العائلة، بإمكانه أو بإمكانها أن ترقص كذلك.

رإلعبْ الهوكي مع ولدك مرة بالسنة، قمْ بالقيادة باتجاه المدرسة، ثم أكمل القيادة في مغامرة غير مخطط لها في ذلك اليوم. "هل نستدير لليمين أواليسار؟" إخترع ذلك بينما أنت تسير.

– يقول رالف والدو ايمرسون :Ralph Waldo Emerson"إنها موهبة سارة أن تعرف كيف تلعب" أن تمرح مع أولادك هي واحدة من أسرع الطرق لتغيير علاقة الحموضة " .phلتلك العلاقة "الفصل الثالث" ومعاودة التواصل. استمتع!

ثلاث متع في اليوم

هذا نشاط ممتع تقوم به مع أولادك. فهو سوف يساعد على تحويل التركيز من النشاطات الذهنية "وغالباً ذلك يتضمن شيء ما بمأخذ، شاشة، أو بطارية" إلى المتع التي تأتي من سكون الجسم الانساني ببساطة. وهي معدّة من كتاب مارثا بيكMartha Beck "حمية البهجة ."The Joy Diet

أدعو كل شخص من العائلة لإكمال الجمل التالية بصوت عالي وذلك بتسجيل خمس أشياء والتي يستمتعون بها في كل فئة. وبمقدور واحد منكم أن يسجل هذه الملاحظات. بعد ذلك، استمتع بثلاث من تلك المتع في اليوم!

1 – أحب مذاق ذلك:

2 – أحب أن أرى:

3 – أحب أن أشعر :

4 – أحب أن أشم رائحة:

5 – أحب صوت:

وما تكتشفه ربما يوجهكم جميعا تجاه النشاطات الرائعة والتي قد أهملت منذ زمن بعيد. بتذكرك أنك تحب رائحة أزهار الليلك ربما قد يذكرك ذلك كم تستمتع بزيارة بائع الزهور – وهي طريقة سهلة لرفع روحك المعنوية – وربما تسترجع كم هو شيء مريح أن تستمع إلى صوت الطيور، وذلك يرسلك إلى مقعد في منتزه لتستمتع بأغنيتهم.

الرسم المركّز

إن الرسم مع الطفل هو طريقة ممتازة للإستقرار في اللحظة الراهنة سوية. إجعل صغيرك يختار موضوعا بسيطاً وقم بالإرشادات ليرسم بشكل بسيط ما تراه. إسمح للجانب الأيسر، التحليلي، المؤسس للغة من دماغك بالهدوء والإسترخاء عندما ترسم ببساطة ما هو أمامك. لاحظ التفاصيل. تمشّى حول الشيء لتراه من زوايا مختلفة. إنه نشاط عظيم تقوم به مع الأولاد لتوقظ الوعي لما هو موجود أمامنا.

رواية القصص

في هذا العصر من التحميل الرقمي الزائد، يفقد الكثير من الأولاد القدرة على تشكيل الصور في عقلهم، ويُعزى ذلك إلى تناقص قدراتهم على الاستمتاع بمتع الكتاب الجيد. فرواية القصص تسلّي، تنشّط الخيال، وتهدئ الأطفال.

هناك طرق متنوعة لإشغال الأولاد في الفن الخالد لرواية القصص. إحتضنه، واخترع شخصية غير اعتيادية، وشاهد ما الذي يحدث عندما تبدأ بنسج القصة. لا تهتم بخصوص أنك جيد في رواية القصص أم لا. فأولادك سوف يتسلون بجهدك.

هناك خيار آخر وهو في إنشاء "الدور" في نسج القصص. إبدأ أنت بالجملة الافتتاحية ثم اجعل كل واحد من أولادك يضيف لها سطر أواثنين كما لو أنكم تدورون في دائرة، وتتطور القصة. مشاركتهم تؤكد أنهم سيبقون متيقظين ومنشغلين. ربما تختار أيضاً أن تستمع للقصص. هناك ممثلون موهوبون يقومون بإلقاء تمثيليات أومسرحيات سمعية مثيرة للأطفال. واحد من أفضلهم عندي هو جيم ويس، وهي من نتاجات غريت هول.Great Hall Productions

إن رواية "والاستماع" إلى القصص هي أمرٌ مريح، ويبني التواصل ويُطَوِّر قدرة الأطفال على البقاء مركزين. وقضاء وقتٍ ممتع معهم.

إستمع فقط

ذلك لا يحتاج إلى قول، لكني سأتحدث عنه على أية حال. واحدة من أفضل الطرق للتواصل مع ابنك هي أن توقف ما تفعله وأن تستمع له. كن مهتماً بما هو مهتم به. واطرح أسئلة كذلك.

تحدث عن عناكب إلمو ELMO أو تغير المناخ. عندما نجعل أنفسنا موجودين بشكل كامل مع أطفالنا لنتعلم المزيد عن حياتهم الداخلية بانفتاح وفضول، فإننا نعيد التواصل ونقوّي الارتباط.

في الفصل السادس، أشرت إلى تمرين وقد أسميته "الموافقات الثلاث" والذي يسهل التعاطف والفهم المتبادل بشكل أكبر. إليك مثال عن هذا التمرين من جلسة قمت بها مع أم وابنها. بدأت تلك الجلسة بحديث توماس لبضع دقائق إلى أمه عن شيء ما كان يزعجه. وافقت أمه على سماعه بحرص دون مقاطعته، أو إدارة عينيها عنه، أو حتى الدفاع عن نفسها. وفي النهاية، وُجهت على إعطاء ثلاث موافقات لتوماس لذلك فقد شعر أنه مسموع ومُؤيد، بعد ذلك يتبادلان الأدوار.

توماس :"أمي، حقيقة أصاب بالجنون عندما تكونين نزقة جداً في الصباح. لا أحب ذلك عندما تدخلين إلى غرفتي بجنون وتبدأين بالصراخ عليّ. أنت ألطف كثيرا مع جين. هذا ليس عدلاً. أشعر أني متعب في الصباح، وأتمنى لو تتركيني أنام أكثر. فأنا لا أعرف لمَ عليَّ أن أستيقظ عند السابعة إلا ربع. ونحن لا نغادر حتى السابعة والنصف، ولا أحتاج إلى وقت طويل لأكون جاهزا كما تفعل أختي جين. كما أني لا أرغب بتناول الفطور ولكنك تجبريني على فعل ذلك حتى لو لم أكن جائعا، أستطيع أن أتناول جزء من فطوري في السيارة. ولكنك تصرين على إجباري على الاستيقاظ والجلوس إلى المائدة، أتمنى لو تتركيني أبقى في السرير لمدة أطول، أنا حقا متعب. هذا كل ما أريد قوله".

الأم: "شكراً توماس، لذلك، أول شيء سمعته أنك لا ترى من داعٍ لاستيقاظك مبكراً جداً. ذلك يبدو كأنك تستطيع أن تجهز نفسك في أقل من خمس وأربعون دقيقة".

توماس: نعم. "أمسكتُ ورفعتُ إصبعاً واحدة، مشيرة إلى أن الأم قد أعطت موافقة واحدة".

الأم: "سمعتك تقول أيضاً أنك لا تحب عندما أبداً بالصراخ في الصباح. ذلك حقاً لا يبدو أمراً جيداً".

توماس: "نعم، هذا صحيح" "رفعت للأعلى أصبعين".

الأم: "وأعتقد أني سمعتك تقول أنك تتمنى لو تستطيع تناول فطورك في السيارة".

توماس: "لا، أريد فقط أن أتناول جزء منه في السيارة. وليس كله".

الأم: "حسناً. أنت تتمنى لو تستطيع أن تتناول جزء من إفطارك في السيارة. لذلك تستطيع البقاء في السرير لمدة أطول".

توماس: "نعم" "رفعتُ للأعلى الاصبع الثالثة، مؤكدة أن الأم قد أعطت ثلاث موافقات".

الأم: "حسنا، فهمت شكراً على مشاركتك ذلك معي". والآن حان دور الأم. فقد استجابت وباحترام لما قاله توماس، والآن حان دوره لإعطاء ثلاث موافقات لذلك ستشعر بأنها مسموعة أيضاً.

الأم: "أنا أدرك أنك تشعر بالتعب حقاً في الصباح، وأنك تجد صعوبة كبيرة في النهوض من السرير. وذلك أمر صعب عليّ أنا أيضاً. كل صباح عندما أتوجه إلى غرفتك، أتوتر، لأني لا أتحمل أن أدخل في معركة جديدة معك. عليَّ أن أكون في عملي عند الثامنة والنصف، واذا لم تتغلب على النعاس وتنهض في الوقت المحدد للمدرسة، فسأتأخر عن عملي، وعندئذ يجب علي أن أتحمل نظرات مديري الشذرة لي طوال اليوم –ربما يعتقد بأني لا آخذ عملي بمحمل الجد بما فيه الكفاي أتمنى لو نبدأ صباحنا بطريقة أكثر لطفاً لأني أحبك وينفطر قلبي عندما أتشاجر معك. وهذا يؤذينا كلانا. أتمنى لو تذهب إلى سريرك في الموعد المحدد عندئذ لن تشعر أنك متعب صباحاً، وسيكون باستطاعتنا أن نبدأ نهارنا بطريقة ظريفة دون أن أشعر بأني متوترة منذ البداية".

توماس: "حسناً. أول شيء أعتقد أنك قلته أننا إذا تأخرنا عن المدرسة فأنك ستتأخرين عن عملك وتقعين في مشاكل".

الأم: "نعم، هذا صحيح تقريباً. لا أقع في مشاكل – مثل أن يتم إرسالي إلى مكتب المدير أو ما شابه – لكن المسؤول عني يلاحظ ولا يحب ذلك أبداً"، "قمت برفع إصبع واحد".

توماس: "حسناً. ثم سمعتك تقولين أنك تتوترين عندما تدخلين إلى غرفتي لأنك لا تريدين معركة أخرى".

الأم: "نعم" "رفعتُ اصبعين".

توماس: "هممم.... أنا لا أتذكر ماذا أيضاً".

دعوت الأم لكي تتحدث مرة أخرى لدقيقة أو أكثر، وبعدها سنعود إلى توماس.

توماس: "أوه، نعم. لقد قلت أيضاً أنك تودين لو نستطيع أن نبدأ نهارنا بشكل أكثر سعادة. تقولين أنك تحبينني ولا تحبذين أن نبدأ نهارنا بطريقة غير جيدة".

الأم: "هذا صحيح. شكراً على الاستماع، يا توماس. أقدر ذلك عالياً".

"رفعتُ الاصبع الثالثة، مظهرة لتوماس أنه قد أُعطيَ ثلاث موافقات".

توماس "بخجل شديد" "حسنا، موافق".

ما قد وجدته مراراً وتكراراً من عمل هذا التمرين هو أن الأثر البسيط للشعور المسموع والمُصدق "المؤيد" يفتح المجال للناس ليجربوا تعاطفاً أكبر مع الشخص الذي يجعلهم غاضبين.

و هذا يساعد على خلق المناخ الملائم لنشوء توافقات جديدة بين الأفراد. ويمكن أن يقال ذلك بطريقة أخرى أن كل شخص ينتقل من الشعور أنه عَدُوٌ للآخر ليكون في نفس الفريق معه. إنه تمرين سهل لكنه قوي.

أنسج طقوس الوداع الصباحي

إن نسج تمرين للتركيز سريع قبل إرسال الولد إلى المدرسة يستغرق فقط دقيقة، ويمكن أن يهيئه ليقضي يوماً أفضل. إن إضافة العنصر الذي يعزز الاتصال يمكن أن يجعل ممارستك للأبوة أسهل مع الأولاد الذين يعانون من وقت عصيب عند الابتعاد. ربما يكون شيء مثل أخذ نفس عميق لثلاث مرات مع بعضكم وأنتم تمسكون بأيدي بعضكم بعضاً. ربما تكون ضمة لثلاث ثواني، أو ربما أغنية ألفتماها سوية. يحب الأولاد طقوس الحب. كلما جعلتم أنفسكم ثابتين في مشاعر الامتنان أو الإرتباط العاطفي بعيداً عن الروتين اليومي لأولادنا، كلما كان أكثر احتمالاً أن يصبح شيء يتابعه أطفالكم بأنفسهم.

توزيع الابتسامة

واحدة من أسهل الطرق التي نتواصل بها نحن البشر مع بعضنا هي في المشاركة بالابتسام. إنها

طريقة عالمية لملامسة قلب الآخرين، ولبناء الثقة، وتبني التعاطف. وأكثر من ذلك، هناك منافع صحية كبيرة للابتسام! فهي تنقص ضغط الدم، تريح الجسم، وتحرر الأندروفين، وتساعد على إزالة التوتر. فالابتسامة المرسلة بحب إلى الأولاد عندما تتسابقون إلى مائدة الفطور أو إلى الزوجة التي تُسَيِّر المنزل يمكن أن تكون تَحَوُلِيِّة.

ملاحظة جانبية حلوة :أخصائي التوليد الدكتور كاري أندرو غاغاDr. Carey AndrewJajas يغني "عيد ميلاد سعيد" لكل مولود حديث يقوم بتوليده. حتى الآن أكثر من ثماني آلاف طفل رحّب بمجيئه إلى العالم بهذه الأغنية. تخيل كم ستؤثر على ولدنا أنه في كل مرة دخل فيها إلى الغرفة، رحبنا بحضوره بهدوء. إنها أكبر هدية للولد أن يشعر أنه محبوب.

تقديم مأدبة حب

جميعنا نحب أن نشعر أننا مقدّرون من هؤلاء الذين نقدّرهم. عندما يزور الناس موقعي ويختاروا ما هو موجود في رسائلي الاخبارية، يتم ارسال شريط فيديو لهم مع تمرين يدعى "فيضان الحبLove Flooding". في شريط الفيديو هذا، أدعو الوالدين ليدوّنوا عشرة أشياء على الأقل يحبونها ويقدرونها في أولادهم وبعد ذلك يختاروا الوقت لقراءة تلك القائمة لأبنائهم أوبناتهم. الكثير من الآباء قد أخبروني أن هذا التمرين البسيط – الذي يستغرق فقط بضع دقائق – قد حسّن بشكل تدريجي علاقتهم مع أولادهم.

عندما نجعل الولد يعرف أنه عزيز وغالي علينا كما هو عليه، فكأننا نقدم له بذلك مأدبة من حبنا. أنا أوصي بشكل كبير إخبار هؤلاء الذين تحبهم أشياء عنهم والتي تجعلك مسروراً منهم.

تمارين من أجل إظهار حياة
سعيدة ومليئة بالإنجازات
تحديد النوايا

معظم الأيام، قبل أن أدخل فيها إلى مكتبي لأبدأ جلسة مع زبون، أعقد النية من أجل التوضيح، الحضور، والحكمة. في كل سنة أقوم باستضافة مؤتمر حول حضور الأبوة، وهي مجموعة من الحوارات والتي عقدت على مدار أربعة أيام مع تنوع في الناس المشاركين مثل الدكتور جين غودال، أرينا هوفينغتون، جون كابات زين، ألان سيموريسيت، وعضو في الكونغرس تيم رايان. قبل البدء أخذت لحظة مع كل ضيف لأضع أهدافاً أن نقاشنا يمكن أن ينفتح بالطريقة التي تسمح لنا بالوصول إلى قلوب وعقول الآباء في كل بقعة من بقاع الأرض، لرفعهم ودعمهم وإسنادهم.

عندما أدخل إلى سيارتي، أغلق عيني لأضع هدفاً للمرور الآمن قبل الإنطلاق.

إن تعليم الأولاد لكي يعقدوا العزم هو شيء سهل، وببساطة تساعدهم على الوصف، بطريقة إيجابية، كيف يرغبون شيء ما أن يسير – ربما بالاستمتاع بأداء أو إنجاز مدرسي أو الشعور بالثقة – خلال اختبار قادم. فالدخول في حالة بنيّة وهدف واضحين يمكن أن يخلق اختلافاً كبيراً في ممارستنا لها.

إبداء الامتنان

الامتنان هو حجر الزاوية لكل شيء قد تحدثت عنه في هذا الكتاب. أنه يغير كل شيء؛ علاقتنا بما يجري في حياتنا مهما كان، قدرتنا على قبول الناس الذين نتفاعل معهم، وكذلك قدرتنا على التمتع باللحظة التي نحن فيها.

فالتقدير يحوّل التجربة الأكثر تحدياً إلى تلك التجربة التي نستطيع قبولها. أستطيع أن أكتب كتابا عن الامتنان، وكتب عنه الكثيرون !إليك بعض الأفكار التي ربما تريد أن تدمجها في حياتك.

عندما تشعر بالتقدير لشيء قد فعله أحد ما من أجلك، دعه يعرف ذلك. أن من السهل أن تنسى أن تقرّ باللطف الذي أُظهره لنا الآخرين، ولكنه شيء أسهل أيضاً أن ندعهم يعرفون بأننا لاحظنا ذلك وبأننا ممتنون. كلمة شكراً بشكل سريع هي أمر جيد، وخصوصا عندما تتوقف لتشعر حقيقة بالامتنان وأن تتحدث. يمكن أن ترسل رسالة نصية أو ايميل لشخص ما يجعله يعرف أنك قدرت جهوده. وكذلك مكالمة تلفونية سريعة شيء جميل. لكن لا شيء أجمل من كتابة ملاحظة باليد، كتابة العنوان ووضع الطابع عليها. وارسالها بالبريد، وأنت تعرف أن المتلقي سيكون لديه متعة القراءة مراراً وبامتنان.

ان كتابة الرسائل هو فن مفقود؛ وشيء علينا إعادة إحياءه. إذا كنت ميالاً جداً لذلك، ربما تشجع أولادك أيضاً لكتابة بعض الملاحظات عن الشكر والامتنان؛ ولكن بالطبع إذا حدث ذلك في جو مريح. أن إجبار الأولاد على كتابة عبارات الشكر يمكن أن لا تشجع الأولاد على فعل ذلك بقية حياتهم!

وضع قطعة نقدية "عشر سنتات" في جرة "اللوم"

كتبتُ سابقاً حول أهمية أن نتحمّل مسؤولية أخطائنا. بينما آخرون ربما يزودوننا بالفرصة لتبرير سلوكنا غير اللطيف، فنحن بحاجة لمساعدة أولادنا على تعلّم أنهم مسؤولون عن أفعالهم. اللّوم يقينا من كوننا مسؤولين ويصنع التغيير الذي يقربنا من السعادة، بغضّ النظرعن الناس أوالظروف التي توافق ميولنا. جَرَّة اللوم يمكن أن تساعد كل شخص من العائلة على الخروج من مزاج الضحية. الفكرة بسيطة: إذا ما أشار شخص ما بإصبعه إلى شخص آخر لارتكابه خطأ، عليه أن يضع قطعة نقدية صغيرة "عشر سنتات" في جرة اللوم. بعض الآباء يضعون التذمر والشكوى ضمن السلوكيات التي تستوجب وضع قطعة نقدية "عشر سنتات" !يمكن أن يكون هذا التمرين عنصراً هاماً في زيادة الوعي أننا نحن من نصمم حياتنا أكثر من البقاء تحت رحمة الأشياء التي لا نستطيع التحكم بها.

قم بقيادة السيارة لمدة ست دقائق

فكّر في مكان تذهب إليه بالسيارة قريب من المنزل، وحاول أن تضيف هذا النشاط إلى برنامجك واجعله طقساً كلما ذهبت إلى ذلك المكان. من الوقت الذي تغادر فيه منزلك حتى تصل إلى البقالية، المدرسة، أو الحديقة، أعلن بصوت جهوري عن الأشياء التي أنت ممتن لها. أن ذلك أمر سهل. "أنا مسرور جداً أن لدي هذه الجاكيت الدافئة في مثل هذا الصباح البارد" "أنا شاكرٌ لك على هذا الطعام اللذيذ الذي تناولناه" "أنا ممتن جداً لكم أيها الفتية، أنتم أيها الصغار اللذيذون!" في نهاية المشوار، ربما ستكون مندهشاً بالروعة التي شعرتم بها جميعاً، وكذلك الامتنان!

قم بالتقدير لثلاثين ثانية

هذا شيء بإمكانك أن تتوقف وتعمله الآن. أنظر حولك واترك عينيك تستقر على شيء ما في محيطك الحالي. اختر شيء ما عادي، شيء ما قد رأيته مراراً من قبل. ربما يكون كأساً من الماء إلى جانبك. انظر إليه بعناية، توقف لتقدير قيمته، وكذلك فكر ملياً بالشخص الذي قد صممه، كيف تشعر عندما تحمله، وعندما تشرب منه؛ كيف أنه قد راعى قياس يدك عندما قد وضع أبعاده والطريقة التي تشعر بها شفتيك عندما تضعه على فمك. فَكِّر كذلك بالماء؛ بالشخص الذي ساعد على تصميم جهاز الترشيح لإزالة الشوائب لذلك تستطيع بأمان أن تروي عطشك. اسمح لنفسك أن تسترخي بالتقدير لهذا الكأس البسيط من الماء وكل شيء قد ظهر على الطاولة إلى جانبك.

بإمكانك أن تقوم بذلك خلال يومك، مع أشياء غير محددة واقعيا، واشعر بإحساس الامتنان الذي يغمرك.

تمرين آخر مدته كذلك ثلاثين ثانية وهو أن تلامس يدك قلبك عندما تستعرض تبريكاتك، معيداً الارتباط بقلبك وروحك. أترك الامتنان ينتشر عبر صدرك مثل وميض دافئ كاشفاً لنفسك معجزة اللحظة التي أنت فيها. إن جعل ذلك تمرين يومي يمكن أن يغير حياتك. ربما أنك ستضبط المنبه في هاتفك الخلوي ليذكرك أن تقوم به كل ساعة أو اثنتين لترسيخ موقف الامتنان!

اصنع سلاسل ورقية للامتنان

هذا نشاط سهل آخر تستطيع أن تقوم به مع أولادك. قم بقص مالا يقل عن عشرين قصاصة من الورق واكتب على كل قصاصة شيء ما أنت ممتنٌ له. بمقدورك أن تصنع سلسلة من الورق تعلقها في المطبخ أوغرفة الجلوس، أو خارج المدخل الأمامي للمنزل، كمذكّر لك للامتنان. ذلك ممتع جداً.

نظرة عامة تمهيدية لليوم

حتى قبل أن تفتح عينيك صباحاً، قم بنظرة تمهيدية لليوم تصور وضع من الإمتنان لكل شخص من الأشخاص الذين من المحتمل أن تقابلهم؛ أطفال، زوج، جيران، مدير العمل، زملاء العمل. كوِّن على الأقل خمسة أشياء عن الشخص الذي تقدره. هذا بالتأكيد سيجعل نهارك يسير على نحو أسهل وكذلك هو تمرين عظيم تقوم به مع الأولاد قبل أن يتوجهوا للمدرسة.

التصق بالأمور الجيدة

إبتكر المعالج النفسي العصبي ريك هانسونRick Hanson متلازمة فلكرو – تفلون VelcrTeflon syndrome"وهي تقسّم البشر إلى نوعين فلكرو وتفلون" يقول :لأن طبيعة الأم هي أكثر اهتماماً ببقائنا وحياتنا من أية متعة مهما كانت، نحن مشدودين بتذكّر التجارب السلبية بشدة أكثر من التجارب الايجابية. إن تهديد خنزير بري يترك تأثيراً أكبر من عصفور صغير يغرد إحدى أغنياته.

التجارب السلبية جداً تلتصق بنا مثل فلكرو Velcro"والفلكرو هو نسيج خاص لتثبيت الملابس"، يقحمون أنفسهم في وعينا، حيث نراجعهم مراراً وتكراراً، غالباً كما لو أننا نحاول أن ننام "لا أستطيع أن أصدق أن مديري لم يشكرني لبقائي حتى وقت متأخر وأنا أعمل على ذلك المشروع. إنه لا يقدر كم أعمل بجد! لقد قضيت وقتا طويلا هناك" بالتعبير عن الشكر، نستطيع أن نغير نموذج أو أسلوب الإنزلاق في التفكير السلبي.

كلما أمسكنا باللحظة الإيجابية بشكل أطول في وعينا، كلما استطاعت أن تنطلق الخلايا العصبية وترتبط مع بعضها، خالقة مناخاً مضيافاً في دماغنا للسعادة. لذلك إذا أردنا أن تلتصق تجاربنا الايجابية "بدلاً من الإنزلاق من غلاف التفلون" "والتفلون هو مادة لدائنيه عازلة مقاومة للحرارة والرطوبة غير قابلة للالتصاق"، نحتاج أن نبقى مركزين عليهم على الأقل لمدة عشرين ثانية. يقول هانسون :"كلما أطلقْتَ خلاياك العصبية للحقائق الإيجابية، كلما أوصلت تلك الخلايا تراكيب عصبية إيجابية أكثر"

قم بإنشاء مذكرات للامتنان، وقم بتدوين التجارب الإيجابية من يومك. قم برسم شيء ما خاص بك الذي تشعر بالامتنان له. تفاخر للآخرين – أوبصوت عال لنفسك –

كل هذه النشاطات سوف تستغرق منك على الأقل عشرين ثانية، والتحقق أن تركيزك يجعل التحول العصبي نحو الإيجابية.

"إهتم بالشيء الإيجابي"

ملاحظة الأشياء الإيجابية

عندما تجرب شيء ما ممتع؛ مذاق العناب، ضحكات الأولاد مع بعضهم، الشمس التي تدفئ

جسدك؛ دَعْ نفسك تتشرب تلك المشاعر الجيدة. دع المشاعر الإيجابية تنتشر عبر جسدك مثل النيران في الهشيم، مشعلةً اليقظة العالية إلى المتعة. واعرف أنه طالما أنت مدرك لهذه التجربة الجيدة، فإن خلاياك العصبية سوف تنطلق وترتبط مع بعضها، وتنشأ ممرات أكثر متانة للسعادة.

قل، "إلغاء، إلغاء"

نحن لا نستطيع أن نختار فكرتنا الأولى، لكننا نستطيع أن نختار الثانية. بمعنى آخر، يمكن أن تنتابك أفكار سلبية، ولكن ذلك لا يعني أن علينا أن نكمل بطريق مظلم وكئيب. إذا انتابك إعتقاد سلبي ومحدود، مثل: "لا أستطيع أن أصدق كم جوناثان شخص أناني" أو "لن أكون قادراً على تصور كيف يمكنني أن أضع هذه العصائر مع بعضها" لذلك تقول "إلغاء، إلغاء" الفكرة من ذلك هي أنه في الحال سوف تقضي في المهد على إمكانية الهبوط الحلزوني في الأفكار السلبية.

تمارين موجهة للآباء
ليقوموا بها بأنفسهم
ألقِ المرساة

واحدٌ من أعظم التنبؤات حول كيف أضبطُ يومي، سواءً كنتُ مقيداً إلى روحي أم لا. إن ذلك مماثل لسفينة في البحر، السفينة التي تطفو بحرية ويمكن أن تنجرف لأميال خارج مسارها، بينما السفينة التي تكون مربوطة إلى مرساة – حتى في وسط المياه العاتية – سوف تبقى راسيةً في أي مكان ألقيت فيه المرساة.

بغض النظر عن الأعمال أو النشاطات التي تنتظرنا عندما نفتح أعيننا لمواجهة صباح جديد، يشعر معظمنا بالضغط عند البدء في العمل. هناك أولاد ينبغي إيقاظهم، وفطور يجب أن يُحضّر، وغداءٌ يُطهى، وإيميلات يجب تدقيقها؛ القائمة لا تنتهي، الكثير منا يشتغل بسبب إحساس الحاجة الملحة، كلما أسرعت بالبدء، كلما أنجزت العمل على نحو أسرع وسينتهى التوتر. لكن الحقيقة، بالطبع، هي أنه باللحظة التي نضع بها إشارة على شيء من القائمة، يحلّ محله شيء آخر. سوف لن نكون أبداً منتهين، ومدركين، لكل شيء يتوجب علينا الإهتمام به.

نحن نخدع أنفسنا عندما ندخل يومنا بدون أن نتواصل مع المحك الذي بداخلنا، حتى لو لحظة أو اثنتين. واليكم ما اكتشفته: تلك المشاعر الجميلة في الداخل هي الخلطة السرية التي تجعل كل شيء أفضل. عندما أركزعلى روحي، أشعر بتحسّن كبير جداً وأكثر من ذلك بنفسي، أهز رأسي بإعجاب بأنني أتخطى الأيام أولا أقضي المزيد من الوقت أقوم بشيء ما يجلب لي الكثير من المتعة والسلم.

لكنّي نسيت. يبدو أن الحياة منظّمة بطريقة كما لو أنها تتطلب مني أن أختار تلك التجربة الداخلية، وأن أبتعد بوعي عن إغراء العالم الخارجي لأسبح في مياه العالم الداخلي. أنه ليس أمراً سهلاً. أنا منجذبة إلى ما يجري خارج نفسي. الأشياء التي تصرف الإنتباه المحتملة في كل مكان: الجرائد، التلفزيون، الإيميلات. الحديقة التي تحتاج السقاية. المكالمات التلفونية التي تحتاج أن تُعاد. وهذه هي الحياة دون أولاد "مُداسة – مُحتقرة" !بالنسبة للآباء الذين عندهم أولاد صغار، أن اقتطاع بضع دقائق ليشربوا من بئر السكينة الداخلي هي تحدي، أعرف ذلك.

ولقد وجدتُ أيضاً، عبر الأربعين سنة التي تأملت فيها أن الشعور الموجود في الداخل يريد أن يُغازل. إنها مثل الحبيب المتردد ولكن الاستثنائي. عندما أضع هدفاً واضحاً ولو لبضع دقائق فقط، سوف أعطي كل ما بنفسي إلى تلك التجربة الداخلية، وألتزم بالعودة إلى ذلك الشعور عندما يضطرب ذهني، وأكافأ بتجربة يمكن أن تفوق الوصف. إنها مقدسة وسماوية، حلوة ولطيفة. فأنا أصبح ما أريد أن أكونه، وقلبي ينشد أغنية صغيرة وكذلك رقصة مع السعادة والذي أخذت مني الوقت لأزودها بأكثر ما تريد وتحب وتحتاج أيضاً. من هذا المكان، أستطيع أن أتحرك خلال يومي بمشاعر ما تزال تحوم في الخلفية، على الأقل جزء من اليوم، أو على الأقل حتى تعلو ضجة العالم الخارجي على نحو مزعج.

ولكن حتى عندئذ، الجزء الأكثر عمقاً في نفسي يتذكر الشيء الأكثر واقعية بداخلي، وأن لا أضيّع نفسي بشكل سيء في الاندفاع والفوضى.

التأمل هو تمرين. أنه ليس كرةً نستطيع أن نقذفها. إن ذلك يستغرق الوقت لنصل إلى معرفة أنفسنا كما نحن في الحقيقة. إنه استثمار. لا يريد كل واحد منا أن يذهب عميقاً فيه، وهذا شيء جميل.

على كل واحدٍ منا أن يتبع نداء عقله.

لكن اتباع نداء عقولنا يتطلب منا أن نهدأ ونستمع. عندما تنسجم إلى ما يجلب لك إحساس الأمن والمتعة، إنتبه له. حاول استمالة ذلك الشعور، أحضرله أزهاراً. أرسل له رسائل حب. ذلك الشعور يُهِمُكْ وترغبونه كزوجة، كزوج، كشريك، كأم، كأب كما أنتم حقيقة. تماما مثل ولدك، الذي يريد أن يُرى ويكون محبوباً. أنه يريد وقتك وانتباهك.

الإستثمار في ذلك؛ فيما وراء الهوية الخارجية أوالدور الذي تلعبه، سوف يُثْمر في ورق البستوني. وفرّ الوقت له. إرمِ المرساة لترتبط بما في أعماق نفسك للحظة قبل أن تبدأ العمل في يومك. أعتقد أنك ستكون سعيداً كونك إذا فعلت ذلك.

لا تفعل شيء

إختر وقتاً من خمسة عشر دقيقة وجِدْ المكان الذي يمكن أن تكون فيه لوحدك. "أعتقد أن القول أسهل من الفعل، ولكن أبق معي هنا" ربما تكون ممراً ضيقاً للمشاة، في الشرفة الخلفية المسقوفة، أوحتى سيارتك. حاول أن تتأكد أنك لن تُقاطع خلال الخمس عشرة دقيقة. تصف مارثا بيك ذلك أنه مثل تعليق إعلان ليس هناك مكان شاغر في حياتك.

وهي تتابع القول أن الخطوة المقبلة هي إما أن تجلس في تأمل أوأن تعمل نشاطاً متكرراً وبدون تفكير والذي يبقي جسدك مشغول مثل المشي، الهرولة، أو التزلج بأحذية ذات دواليب. راقب العشب وهو يتمايل في حقل، أوشاهد التموجات وهي تتحرك عبر بركة.

بعد ذلك هي تدعوك إلى إفراغ ذهنك، "العقل الانساني النموذجي هو مثل كمبيوترعملاق مملوك من روح سنجاب مخبول. فهو بشكل دائم يحسب، يتوقع، يتخيل، يتذكر، يقلق، يندهش، يرمم، ويرتد بشكل مسعور من فكرة إلى أخرى" في هذه المرحلة، ببساطة تراقب أفكارك بدون أن تحكم عليها. ربما تصور الأفكار التي في رأسك مثل كلاب صغيرة تنبح. أنت الفيل الكبير الذي يمشي بتثاقل على طريق بينما كلاب صغيرة غير مؤذية تعوي وتنبح.

الخطوة الأخيرة هي أن تخلق صورة ذهنية للملاذ حيث بمقدورك أن تلجأ بنفسك في أوقات التعصيب والفوضى. إسترجع إلى دماغك مكان خاص تشعر فيه بالسكون والطمأنينة، مكان حيث يتوقف العالم وأنت تصل إلى شعور الارتياح العميق والرضا. بإمكانك أن تزورهذا المكان بخيالك خلال تلك الخمس عشرة دقيقة التي لا تقوم خلالها بأي شيء. هذا التمرين رائع للمساعدة في تجديد احساس الأمان والتوازن في حياتك.

أعمل اتصالاً

اليك هذا التمرين الذي أقوم به أحيانا عندما أكون في المطار، بالرغم أني أقوم به في أوقات أخرى أيضاً. أمشي عبر المحطة وأراقب بشكل دقيق أي شخص يمكن أن أتواصل معه – نظرة، ابتسامة ودية، إيماءة – عندما ألعب هذه اللعبة، عادة ألاحظ أنه من الصعب أن تجد شخصاً ما ليس مستعجلاً ويعدو في الجوار، ينظر إلى ساعته أويحث أولاده ليبقوا على مقربة منه. لكن الآن ولاحقاً أفوز بالجائزة الكبرى، وأحصل على تذكرة أخرى جميلة من زوج آخر من العيون والذي لا يهم أين نحن ذاهبون، نحن جميعنا هنا والآن، وهذا كله جيد.

قدِّر نفسك

هذا التمرين يمكن أن يكون واحد من أصعب التمارين، عندما أقوم به مع زبائني يبدو أحياناً وكأنه مثل قلع الأسنان كي أجعلهم يتحدثون عن أنفسهم. ولكنه تمرين فعال جداً.

فكر في المزايا التي تمتلكها وتقدّرها:

اللطافة، الكرم، الصبر، إحساس الظرافة. ضَمِّنْها أي شيء تحبه في نفسك. إذا كان لديك وقت عصيب أطلب من أصدقائك أن يخبروك خمس أشياء يقدّرونها فيك. "إذا كان ذلك صعب عليك أيضاً، أخبرهم أنها وظيفة مطلوبة للصف الذي تأخذ فيه "!إقرأ تلك القائمة يومياً، مضيفاً إليها أشياء بالشكل الممكن.

ما لم ندرك الجمال والطيبة الموجودة فينا، سيكون صعبٌ علينا أن نتلقى الحب والتعاون من الآخرين. وتأكد أنك تعرف كم أنك هدية رائعة بالنسبة لنا جميعاً.

أضبط نفسك عندما تكون مهتاجاً

أحيانا نهتاج لأن سلوك ولدنا يكون في صدام مباشر مع معتقداتنا. إذا أنت كبرت في منزل حيث كان من المفترض أن ينفذ الأولاد تماما ما يطلب منهم، وأن لا يناقشوا والديهم على الاطلاق، من المحتمل عندئذ أنك ستشعر برد فعل حقيقي، يأتي عندما يرفض أولادك الإمتثال أو يردّون بازدراء.

ربما أيضاً نهتاج عندما يتصرف أطفالنا بطريقة غريبة على مزاجنا الفطري. ممكن أن يُغضب الولد الصاخب أمه. أو ربما نفقد السيطرة على هدوئنا لأننا نعتقد بأننا لا نرتقي لتوقعات الناس والذي يعني رأيهم بالنسبة لنا صفقة عظيمة؛ زوجنا، أصدقائنا، الحماة، أو "خبير" الأبوة المفضل.

عندما تدرك أنك خارج الإنحياز بحكمتك الأبوية الداخلية الخاصة بك، حاولْ أن تقوم بالتمارين التالية:

الخطوة الأولى: كن هادئاً وساكناً. واستمع لما يحدث – ابنك الذي يطلب المعكرونة بالزبدة أو ابنتك التي ترفض أن تطفئ التلفا ببساطة لتصبح مدرك كيف تشعر من الداخل.

الخطوة الثانية: إذا بدأ هجوم من الأفكار بإثارة إزعاجك، إسأل، "لمن هذا الصوت الذي أسمعه في رأسي الآن؟" أهو لأمي أم لأبي؟ أم لمعلمي الصارم؟

الخطوة الثالثة: بدلاً من محاولة التخلص من ذلك الصوت، أقم صداقة معه، وعلى فرض أنه متعمد. ما هو هدفه؟

ما الذي يحاول أن ينقذك منه أويساعدك لترى؟ ربما يريد أن يحذرك أنك لست حازماً بما فيه الكفاية. أوربما يقترح أنك خارج عن السيطرة بشكل خطير.

الخطوة الرابعة: إبحث عن الحاجة الكامنة وراء ذلك الصوت. ربما يقول: للأسف أنك لا تعرف

كيف تعامل ابنك. وأنا قلق إذا لم أخيفك أو أنتقد أبوتك، فأنت سوف تتوقف عن محاولة كبح جماح ميوله العدوانية.

الخطوة الخامسة: قم بتدوين ما تعلمته من هذه البصيرة. وقل لذلك الصوت الذي بداخلك: لقد أدركت الرسالة، وأنا أقدرها، وهذا ما أنوي أن أفعله بشأن ذلك.

يمكن أن ينجز هذا التمرين بالارتباط مع العلاج أو مع درس الأبوة حيث أنك في عملية ملتزمة لتتعلم المزيد حول ما الذي يزحزح جهودك لتبقى مسؤولاً بشكل هادئ وبمودة. هذا ليس سهلاً، ولكنه منيرٌ بشكل دائم.

أرقص للتخلص من الغضب

إن واحدة من أسرع الطرق التي تخرجك من غضبك هي أن ترقص. ألبس واحداً من أحذية الرقص المفضلة لديك، وابدأ بالرقص!

بنهاية تلك الأغنية أو التي تليها، ربما تكون قد نسيت ما الذي جعلك منزعجاً ومتوتراً! فأنا غالباً ما أبدأ يومي بشيء ما حيوي أو آخذ استراحات راقصة بعد كتابة مركزة للعودة إلى جسمي والرعشة المفعمة بالحيوية لكوني ما أزال حياً.

قم بتسمية ما تفتقده

أن تكون حاضراً يعني أن تقوم بالإتصال مع الحياة كما هي، والآن تماماً. ذلك يعني اختيارك أن تكون هنا، حتى إذا كانت كلمة ﻫهنا؛ ليست تماما ما تقصده. ذلك يعني أن تبقى حاضراً مع صوت ضحكات أولادك أوشجارهم، المنبعثة من الغرفة المجاورة. ذلك يعني أيضاً أن تكون حاضراً عندما تجلس إلى طاولة البيانو وتساعد ابنكَ عندما يتعثر أو يخطأ بالنوتة.

لكن أحياناً، قبل أن نستطيع أن نكون حاضرين تماماً لما هو أمامنا، علينا أن نحزن لما فقدناه، أوعلى الأقل الذي نعتقد بأننا فقدناه.

خذ بضع لحظات لتكون هادئ. ضع يدك على قلبك كما لو أنك تتنفس، واتجه إلى داخل مكان يمنحك الهدوء الحقيقي اتجاه نفسك. اعترف بالجهود التي تبذلها كل يوم من اللحظة التي تستيقظ بها إلى الوقت الذي تنهار به على سريرك في المساء. إجعل قلبك ليناً تجاه الأساليب التي تمتلكها لتمتد إلى وراء ما بنفسك والأشياء التي كانت لديك لتتركها تذهب.

إسألْ هذا السؤال، وانتظر الإجابة دون إجبارها أن تأتي: "ما الذي أفتقده في الحياة التي كنت

أعيشها قبل أن أرزق بأطفال؟" فلتبقَ صامتاً وانتظر بهدوء. إذا لم تأت أية إجابة إلى ذهنك، هذا جيد. إذا أحسست أو سمعت إجابة فهذا لا يعطيك في الحال أي إنطباع، دعه يقودك أينما يشاء.

من المهم أن تبقى في مكان لطيف ومحبب اتجاه كل ما هو بنفسك، سامحاً لأي شيء أن يكون حقيقياً، حتى إذا لم تكن الحقيقة الأكثر صدقاً أو الحقيقة كاملة. ربما تفتقد لوجبات الغداء قبل أن تكون أباً عندما كنت تجلس من البداية إلى النهاية دون أن يُطلب منك القيام بأي شيء لأحد ما. ربما ستفتقد إلى الوقت الهادئ الذي كنت فيه رومانسياً مع شريكك. ربما تتوق إلى الحمامات الطويلة، أو المشي لوحدك في الغابة، أوببساطة تفتقد الذهن الذي لا يتابع باستمرار أولاده أين هم الآن، كيف يعملون أو ما الذي عليهم فعله. ربما ستفتقد إلى الوقت المتواصل دون مقاطعة لتكتب، وتقرأ، وتتأمل. أو ربما ستفتقد إلى من كنت قبل أن تصبح حياتك متداخلة بشكل معقد مع الآخرين –ربما كنت جذلاً وخالياً من الهموم وكذلك أكثر ارتياحاً أو تركيزاً ومنتجا كما يبدو –.

لنفكر بهذا السؤال. ربما تريد أن تتحدث جهورياً أو تسجّل ما يحدث. مرة أخرى، إذا لم يظهر شيء، هذا أمر جيد.

لا تجبر نفسك للإشتياق إلى شيءلا تفتقده. لكن امنح نفسك المجال لكي تتدفق الأِشياء المخبئة خارجاً التي يمكن أن تضعف قدرتك للظهور بشكل كامل من أجل حياتك.

إطرح على نفسك بعض الأسئلة الصعبة

في الكثير من الأوقات التي نواجه فيها مشاكل، كوننا غير منسجمين مع ما حولنا أو فيما يتعلق بحضورنا مع أولادنا لأنه، كما تم مناقشته في الفصل الثالث، رؤيتنا لتربية أطفالنا لا تتصل تماماً مع الواقع. ربما تكون مختلفة جذرياً عما توقعناه، ذلك يتركنا محبطين، ومثبطي الهمة، أو حتى نادمين.

ولا يعني أي من هذا بأننا لا نحب أطفالنا، أو أننا نتمنى لو لم نُرزق بهم. إن ذلك يعني فقط أن لدينا مشاعر بحاجة لمواجهتها أفضل من دفنها. إن توقعاتنا هي التي تُدخلنا في مشاكل. إذا كنت متأكداً أن إنجابك لولد يمكن أن يقوي الزواج الذي كان على شفير الهاوية، ربما ستكتشف لاحقاً أن الأبوة تزيد من الإجهاد الزوجي بدلاً من إزالته. إذا تخيلت أن إنجابك لطفل سوف يمنحك إستحساناً وموافقة من أبويك، ربما ستجد لاحقاً أن ذلك يعرضك إلى نقدهم المستمر حول كيف تكون أباً. واذا اعتقدت أن رزقك بولد سوف يملأ الفراغ الذي في قلبك وروحك، ربما ستكتشف أن الأمر ليس كذلك، ولا يمكن أن يكون، بدون ثمن باهظ تدفعه لطفلك.

يمكن القول، أن الأولاد يضيفون إلى حياتنا أشياء لا حصر لها. حتى أنهم أحياناً يقوون الزواج، يخلقون روابط أقوى بالعائلة الكبيرة، ويملؤون قلوبنا بالحب الذي لا يمكننا تخيله. المشكلة هي أن الأولاد

لا يقدمون هذه الأشياء لنا بشكل مستمر. والأكثر أهمية من ذلك، أن ليس من واجبهم أن يحسّنوا زواجنا وعلاقاتنا العائلية أو يقهروا وحدتنا. تماما مثل بيت الشعر لجيري ماغوير Jerry Maguire بتلك السخرية المندفعة، "أنت تكملني You Complete Me"، لأنه ليست مهمة أطفالنا أن يكملونا.

عندما نربي أولادنا على ذلك النوع من الحاجة، فإننا نشوش التسلسل الطبيعي للتبعية.

أولادنا معنيون بالإتكال علينا، وليسوا الجواب أوالحل لحاجاتنا التي لاحلَّ لها.

فيما يلي بضعة أسئلة ربما ستجدها مفيدة عندما تفكر ملياً بالتوقعات التي تصورتها لحياتك الأبوية. فأنا أحثك لكي تكون شريفاً وصادقاً ولكن كذلك لطيفاً مع نفسك. جميعنا لدينا توقعات حول تربية الأولاد. وجميعنا يأمل أن إنجابنا بالأطفال سوف يحسن حياتنا. جميعنا لدينا جراح من طفولتنا والتي نأمل أن نشفيها كلما أصبحنا أكبر عمراً. إذا اكتشفت أنك أو إعتقدت أن أولادك سوف يكسبوك الاستحسان، أو يجعلوك أكثر إنتباهاً، أويجعلوك تشعر بالوحدة أقل، فهذا شيء جيد. إذا ظهرت بعض الحقائق المؤلمة، فالرجاء البحث عن الدعم من مختص موثوق به للمساعدة في التنقل عبر تلك المشاعر القديمة.

سمعتُ ذات مرة في مقابلة مع أم والتي كانت تطارد ابنتها ذات السبعة والعشرين عاماً، كانت تظهر لها في عملها، تتسكع حول المقهى المفضل عندها، وتتصل بها طوال اليوم لتتأكد. كانت ابنتها تستميت ليكون لديها بعض الخلوة.

عندما تمّت مواجهة الأم من قبل المذيع الذي يجري المقابلة، أعلنت بعاطفة عظيمة :"أنا أحب ابنتي، ولطالما كنت أماً طوال حياتي! هذا ما أقوم به! وهذه أنا!" ألح عليها العالم النفسي أن تتابع اهتماماتها التي كانت لديها قبل أن ترزق بأولاد. أجابته: "ليس لدي أي اهتمامات أخرى، لم أفعل أي شيء آخر من قبل، أنا أم". كانت متطابقة جداً مع دور الأبوة كونها قد فقدت الاحساس بنفسها كشخص منفصل. وبتلك التصرفات، كانت تقص أجنحة ابنتها.

هذه بعض الأسئلة لنفكر بها ملياً:

ما الذي تمنيته من الأبوة أن تقدمه لكِ؟ ما هي التغييرات التي تخيلتِ أن تحصل لك في حياتك؟

هل كان هناك أي شعور بالفراغ والذي أملتِ أن يُملأ بإنجابك لطفل؟

كيف فشلت حياة الأبوة الحقيقية في تحقيق توقعاتك؟

هل كان هناك أوقات تمنيتِ فيها لو استطعتِ أن تكوني بقالب جامد؟ هل اشتقتِ إلى مراحل مبكرة من حياتك الطفولية بالطريقة التي تجعل من الصعب أن تقبلي من هم عليه الآن؟

مرة أخرى، خذي وقتكِ، واستمري ببساطة مع هذا التمرين. كل هذا مناسب.

إكشف عن خوفك عندما تكون معرضاً للحكم

الكثير من الآباء يشعرون بأنهم متوترون "مهتاجون" بشكل خاص من سلوك ولدهم السيء عندما يكونون في الخارج بين عامة الناس أومع العائلة الكبيرة. فهم ربما يعانون مما تسميه العالمة النفسية ماري بيفر Mary Pipher"بمتلازمة الجمهور المتخيل "imaginary audience syndromeوهو تعبير صاغته لتصف الوعي الذاتي العالي عند الفتيات المراهقات. لكن يمكن أن يعاني الوالدين من هذه البلوى، يعتقدون أن أناساً آخرين يتفحصون كل حركة يقومون بها، ويحكمون عليهم بلا رحمة في كل مرة يفشلون فيها في كبت أو قمع نوبات غضب أولادهم، أوعندما ينسى الأطفال آدابهم.

عندما نعاني من متلازمة الجمهور المتخيل فنحن نخاف كثيراً من فقدان المنزلة عند هؤلاء الذين نعتقد باننا بحاجة لتأثيرهم وحضورهم، منتقلين إلى دورالمحامي أو الدكتاتور لمحاولة السيطرة على سلوك أولادنا لذلك ممكن أن نبدو آباء جيدين لأولئك الذين من حولنا.

يمكن أن تساعدك الأسئلة التالية للوصول إلى جذور مشاعر العيب أو الوعي الذاتي العالي لها.

1 – لمن يعود الحكم الذي تخاف منه أكثر؟

2 – ما الذي يهمك كون هذا الشخص يفكر بشكل رديء حول أبوتك؟

3 – ما الشيء الذي تمنحك اياه موافقة أو إستحسان هذا الشخص؟

4 – ما الذي تجنيه أيضاً من إستحسان هذا الشخص؟

5 – و ماذا أيضاً؟

6 – هل هناك أي طريقة تمكنك من الحصول على الأشياء التي كتبتها في الأجوبة من 3 إلى 5 دون أن تضمن إستحسان ذلك الشخص؟

ذلك التمرين يمكن أن يكشف عن بعض الحقائق الصعبة لكنه يمكن أن يكون ثميناً جداً في تحريرنا لنعيش في موثوقية ومصداقية أكبر، وتخليصنا من العيوب وكل ذلك.

شاهد ابنك بدون اسم

أحيانا نتعثر في التمييز ونخلط بين الشخصية والأنا، ونتغاضى النظر من نحن ومن هم أولادنا تحت الأسماء، العلامات، والمدركات الحسية الطويلة الأمد. جربي هذا: إنسِ اسم ولدك للحظة. إنسِ ما

هو جيد فيه أو الصداع الذي تسببه لك بسب الوظائف أو الأعمال المنزلية اليومية. إنسِ أنكِ أمها، أو أنكَ أبوها. ببساطة إرجع للوراء واعتبر ولدك روحاً صبت في وعاء وذلك الوعاء هو جسده، هنا في رحلة بجانبك في ذلك الطريق الأكثر حميمية. ربما تجد أنه من السهل أن تقوم بهذا التمرين عندما يكون ولدك نائم، لكن ممكن أن يكون شيء جميل أيضاً أن تقضي بضع دقائق في شراكة يقظة مع ولدك، محاولا أن تراه كأخ عزيز أو أخت غالية لروحك. فقط لا تنسَ أن في هذه الحياة وفي هذا الوقت، أنت تلعب دورالوالد، بينما تكون أنت وابنك متساويين بالمستوى الروحي، هنا على الأرض، وأنت ما زلت البالغ المسؤول.

القول، "إهدأ، إهدأ"

عادة يكون الآباء أساتذة في تقديم الراحة لأبنائهم. ونفرط كثيراً بأصوات الاستهجان بو.... بووو، ونهتاج لأخطائهم، ونسكب الحب الأبوي في قلوبهم المنكسرة.

كم من المحزن أحياناً، عندما نقسو جداً على أنفسنا، وعندما نكون متأذين كأن نقول: "من المستحسن لو أني قد عرفت بشكل أفضل!" أو "لا يجب أن أترك ذلك يزعجني"!

لقد قلت مراراً وتكراراً أن الأبوة صعبة. إنها مستحيلة، حقاً. ولذلك من غير الممكن أن لا تمر ببعض الأيام القاسية. تلك هي أحد الأسباب التي تجعلني أحب التمرين الآتي وأن أحثكم على ممارسته.

عندما تشعرون بأنكم متوترين، أو أنكم قد تنهارون، المس قلبك بنفس الطريقة اللطيفة التي تقوم بها مع ابنك أوابنتك المتأذية، وقل، "إهدأ، .... إهدأ" أريدك أن تقول ذلك بصوت عالي. فالأبوان لا يقلاّن في الحاجة إلى اللطف والرقة من أطفالهم، ومع ذلك فإننا بخلاءٌ جداً بالاعتراف بذلك وكم هو أمر صعب أن تحافظ عليه كله.

في المرة المقبلة التي تشعر فيها أنك مشوش أو مضطرب، أو تشعر بالندم على شيء قد فعلته، قل "إهدأ، إهدأ".

وكن متأكداً أن تربت على قلبك عندما تردد ذلك.

قم بخطوات بطيئة باتجاه التغيير

في جميع كتاباتي، أبحاثي، ومحاضراتي، حاولت أن لا ألهم وأخبر فقط، بل وأن أساعد الوالدين على إحد اث تغييرات عملية في حياتهم. وبذلك ذهنياً، أرغب أن أدعوكم للتفكير بما قد قرأتموه في هذا الكتاب والذي قدم لكم احساساً خاصاً. ما الذي استرعى انتباهكم أو دفعكم للتفكير بحياتكم الأبوية الخاصة؟ ربما تجدون أنه من المفيد أن تعمل مسح سريع للكتاب لترى ما الذي قبلته بحماس أو ذكّرك

بشيء تود أن تدمجه في حياتك.

اختر شيئين ترغب أن تعمل عليها في الأشهر الثلاثة التالية. ربما تريد أن تلتزم بالإقرارغير الاستهجاني مهما يكن شعورك عندما تجد نفسك منزعجاً. ربما تقرر أنك تريد أن تكون ألطف مع نفسك – أكثر قسو في تحدي الأشياء السلبية التي تقولها لنفسك. ربما تريد في التباطؤ أن تكون أكثر حضوراً مع أولادك. أو ربما تقرر أنك تريد الالتزام بالإعتذار بسهولة أكبر، معترفاً بالأخطاء.

ضع أهدافاً واقعية للقيام بالتغيرات التي اخترتها.

إذا قررت تغيير نغمة صوتك الذي تستخدمه مع أولادك وكم من الوقت الذي تقضيه معهم وكم مرة تكون فيها مع أجهزتك الرقمية وكم تبقى مع مشاعرك عندما تنزعج، وكم من الهدوء الذي تعالج به التوتر.... حسناً، لقد حصلت على الصورة. أنه ليس من الجيد محاولة تغيير كل شيء في الحال.

على أية حال، ليس لدي أي شك أن الكثير مما تمارسه في أبوتك هو مُرَوِّع! أريد منك أن تركز فقط على شيئين يمكنان أن يعملا إختلافاً جوهرياً في حياتك اليومية. أو حتى واحداً!

في يومياتك، أرجو منك أن تصف تَغَيُّرَيْن أنت ترغب أن تعمل عليهما في الثلاثة أشهر القادمة. تحت كل هدف، أكتب جملة أو اثنتين لماذا تريد أن تفرض هذا التحول.

كيف ستتحسن حياتك بالنتيجة؟ هنا ما سيبدو "هذا التمرين يمكن ايجاده على موقعي:

"www. SusanStiffelman. com/PWPextras"

تَغَييريْن أود أن أقوم بهما في الثلاثة أشهر القادمة:

1 – لماذا أريد أن أعمل على هذا "كيف ستتحسن حياتي؟".

2 – دليل التغيير "كيف سأعرف أن هذه التغييرات جارية؟".

سوف تفقد طريقك. تماما كما أبلغت لتعيد بلطف تركيزك إلى تنفسك إذا كان ذهنك مضطرباً خلال تمارين التركيز، كن لطيفاً مع نفسك إذا انحرفت عن سلوكك الجديد المقصود. ربما تجد نفسك تَتُقُّ عندما وعدت أنك لن تفقد على الانترنت عندما تعهدت بإطفاء زر التشغيل بعد فترة محددة من الزمن. كن صبوراً. وكن لطيفاً مع نفسك.

في نهاية كل يوم، قم بتدوين أي تقدم قد حققته باتجاه عمل هذين التغييرين، حتى إذا تطلب منك ذلك إخراج عدسة التكبير التي تخصك لإيجاد شيء ما! يحدث التَغيير بخطوة طفولية نحو أخرى. سيكون هناك أيام تبدو فيها وكأنك ترجع فيها للوراء، تنزلق وتتعثر. هذا ما يمكن توقعه.

تعهد فقط ببذل الجهد، واكتب أوسَجِّلّ على الأقل اثنتين أوثلاثة أجزاء من الدليل الذي يقترح أنك تتقدم للأمام مع أهدافك.

هناك قصة تروى عن صبي راعي أغنام والذي أراد أن يكون قوياً بما يكفي لرفع خروف، ولكنه يجد ذلك مستحيلا، يرثي إلى أبوه أنه ضعيف جداً. يلتقط والده خروفاً قد ولد حديثاً ويعطي ابنه التعليمات أن يحمل الخروف الصغير حول الحظيرة كل يوم، دون اخفاق. اعتقد الولد أن توجيهات والده كانت بلا فائدة. بعد ذلك، الخروف الرضيع كان خفيفاً جداً وصغيراً، أراد هو أن يكون قادراً على حمل الخروف الكبير المكتمل النمو! لكن أبوه أجبره على حمل الخروف الصغير حول حظيرته كل يوم، غير منتبه أن الخروف الصغير كان يكبر كل يوم وبأن عضلات الصبي كانت تصبح أقوى يوماً بعد يوم. وفي النهاية، عندما مرت عدة أشهر، أدرك الصبي أنه قد أصبح قادراً الآن على حمل الخراف الكبيرة.

إذا التزمت بالعيش بإدراك أكبر، والإقرار بكل النجاحات الصغيرة مهما تكن كل يوم، عندئذ التغير في عائلتك سيكون حتمياً. ستكون قادراً على حمل الخروف؛ كما في قصة الصبي، فقط، أبدأ اليوم؛ برفع الخروف الصغير.

ارتدي حزاماً مطاطياً

هذا التمرين هو طريقة سهلة لإجراء تغييرات عملية ونهائية.

لقد استخدمتها ليس فقط مع البالغين بل ومع الأولاد أيضاً، وبنجاح كبير.

اختر شيئاً واحداً أنت تريد التوقف عن القيام به. ربما يكون الصراخ على طفلك. ربما يكون لوم الآخرين. ضع رباط مطاطي على رسغك عندما تعلن عن رغبتك في التوقف عن القيام بذلك الشيء. أحيانا أجعل كل عضو من أعضاء العائلة ينتقي السلوك الذي يرغب أن يعمل عليه وأدعوهم جميعاً وبشكل رسمي أن يرتدوا حزامهم المطاطي وأثناء ذلك يعلنون رغبتهم. "بموجب هذا أنا أضع حزامي المطاطي على معصمي بنيّة أن لا أثير أختي الصغيرة."!

اذا ما انزلقت وقمت بالسلوك الذي تحاول أنت أن تتوقف عنه، انقل الحزام المطاطي إلى المعصم الآخر. الهدف؟ إبقاء الحزام المطاطي على نفس الرسغ لواحد وعشرين يوماً متتالياً.

الفكرة من ذلك هي أن العملية تستغرق حوالي واحد وعشرون يوماً لتغيير العادة. لذلك إذا كان لديك مذكّر "منبه" فيزيائي معك أينما ذهبت، سيصبح من الأسهل أن تبقى مدركاً لنيتك لكي تغير سلوكك.

الخاتمة

تروى قصة في الهند عن رجل يغادر قريته ليجمع ثروة. بعد عدة سنوات، بينما هو في رحلة العودة للوطن مع ثرواته، يدعي لص أنه رفيق سفر وينضم إليه. لأنهما مسافران مع بعضهما كل يوم، يتحدث الرجل الثري عن النقود التي جناها وعن الأشياء التي سيفعلها الآن كونه أصبح ثرياً.

وفي كل ليلة يتشاركان المسكن. عندما يخرج الرجل الغني لتناول وجبته المسائية، يقلب شريكه الغرفة رأساً على عقب باحثاً عن النقود التي يدعي الرجل أنه عاد بها إلى قريته.

وفي يومهما الأخير، بينما الرجل كان قد اقترب من قريته، اعترف اللص قائلاً :"عليَّ أن أخبرك بأنني لص. وكانت خطتي أن أسرق ثروتك، ولكن كل ليلة عندما تغادر الغرفة، أبحث في كل مكان ولكني لم أجد شيئا. أخبرني، الآن وأنت قد اقتربت من قريتك وفي مأمن هل لديك حقاً كل تلك النقود؟ وأين خبأتها؟".

أجابه شريكه :"لقد عرفت أنك لص من اللحظة الأولى التي تقابلنا فيها وبأنك تحاول أن تسرق كل ما جنيته من عملي الشاق. لذلك خبأت نقودي حيث لن تتمكن من إيجادها".

"أين؟ أين خبأتها؟".

أجاب الرجل ببساطة: "تحت وسادتك".

نحن ننال الحرية الحقيقية عندما ندرك أن كل شيء نريده أو نحتاجه على الإطلاق هو لنا تماماً. لكننا ننسى.

في "محادثات مع الله Conversation with God"، يدعونا نيل دونالد والش Neal Donald Walsch لكي نتخيل أن الله يسلمنا إلى الحياة البشرية مع فقدان الذاكرة. نحن ننسى من نحن لذلك ربما نجرب المتعة العظيمة في إيجاد طريقنا لنعود إلى المنزل ثانية. للقيام بذلك، نحن بحاجة للبقاء ساكنين

وهادئين. إننا بحاجة إلى أن نكون قادرين على سماع الصوت الذي بداخلنا والذي يدعونا إلى الله "الساكن فينا".

معظمنا يندفع ويسرع في أيامنا، ناسين أنه يوجد صوت داخلي يهمس بدعوة للراحة والاستمتاع باللحظة، مهما يكن. يذكرنا الأولاد.

هم يذكّروننا بحالتنا الطبيعية، تلك المدفونة تحت طبقات من الخوف، الإحتراس أوالتحرر من الحياة. إنهم يذكروننا فيما يمكننا أن نكون إذا عشنا بقلب منفتح، في أعجوبة، وفي سحر، وامتنان، . إنهم يذكروننا بالكنوز المخبأة تحت وسادتنا الخاصة.

كل شيء نبحث عنه موجود هنا. أنه هنا في أيامنا النشيطة، وليالينا المؤرقة، ضمات دورا المستكشفة تحت الشراشف، والصيحات على الخطوط الجانبية في ألعاب البيسبول. إنها هنا امكانية التمدد الحقيقي لقلبنا وروحنا. إذا تقبلنا اللحظة بسرور، فسنجد كل شيء نتوق إليه.

هناك سقف زجاجي والذي لحسن الحظ قد تحطم حالما يلتزم جيل من الآباءبالأبوة بحضور أكبر، ارتباط، وتناغم. أن القيام بذلك ليس سهلاً، في الحقيقة، ولمعظمنا، أنه غير متوقع للطريقة التي ربينا بها، إنها رحلة فيها خطوتان إلى الأمام وخطوة إلى الوراء. لكننا لو بذلنا حتى جهداً قليلاً لنكون أكثر يقظة وارتباط بأولادنا، فالإحتمالات لا تنتهي! ولن تشعر بمتعة أكبر في قلبك وطمأنينة في منزلك، لكن العالم سيكون مسكوناً بأناس أكثر وأكثر والذين قد كبروا وهم يشعرون بأنهم مقدرون ومسموع لهم ومسرورين. تخيل مقدار التغيير الذي سيحدث على هذا كوكبنا السريع!

لدينا الفرصة لتغيير العالم، ولدٌ واحد في كل مرة، بينما نعالج ونغيرأنفسنا. يا لها من فرصة! يا لها من مغامرة!

إضافة إلى ذلك فهي رحلة حج روحية، تربية طفل. لحظة واحدة ثمينة في كل مرة.

مصادر الكتاب

Free Resources on My Website

SusanStiffelman. com/PWPextras: Listen as I guide you through the exercises at the end of each chapter ؛“Now It's Your Turn”

.Audio clips of Susan coaching parents on a variety of topics

Downloadable report on identifying potential causes of power struggles, .delivered to newsletter subscribers

.Love Flooding video, offered to newsletter subscribers

And more!

Books

particularly valuable for parents

Attached at the Heart: Eight Proven Parenting Principles for Raising Connected and Compassionate Children by Barbara Nicholson and Lysa Parker

Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain by Daniel Siegel

The Conscious Parent: Transforming Ourselves, Empowering Our

Children by Shefali Tsabary

Conscious Uncoupling by Katherine Woodward Thomas

Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ by Daniel Goleman

Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting by Myla KabaZinn and Jon KabaZinn

Generation Stressed: PlaBased Tools to Help Your Child Overcome Anxiety by Michele Kambolis

Hamlet's Blackberry: Building a God Life in the Digital Age by William Powers

A Handful of Quiet: Happiness in Four Pebbles by Thich Nhat Hanh "a "book for young readers

Hands Free Mama: A Guide to Putting Down the Phone, Burning the TDo List, and Hold On to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers by Gordon Neufeld

Is Nothing Something?: Kids' Questions and Zen Answers about Life, Death, Family, Friendship, and Everything in Between by Thich Nhat Hanh

Last Child in the Woods: Saving Our Children from NaturDeficit Disorder by Richard Louv

Letting Go of Perfection to Grasp What Really Matters! by Rachel Macy Stafford

The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier,Kinder, and More Compassionate by Susan Kaiser Greenland

Odd Girl Out: The Hidden Culture of Aggression in Girls by Rachel Simmons

Parenting Apart: How Separated and Divorced Parents Can Raise Happy and Secure Kids by Christina McGhee

Playful Parenting by Lawrence J. Cohen

Sitting Still Like a Frog: Mindfulness Exercises for Kids "and Their Parents" by Eline Snel

Teach Like Your Hair's on Fire: The Methods and Madness Inside Room 56 by Rafe Esquith

the Social and ذ and Ourselves ذ Mindful Minutes: Giving Our Children 10 Emotional Skills to Reduce Stress and Anxiety for Healthier, Happy Lives

by Goldie Hawn

Generally wise and inspiring

Broken Open: How Difficult Times Can Help Us Grow by Elizabeth Lesser

Carry On, Warrior: The Power of Embracing Your Messy, Beautiful Life by Glennon Melton

Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead by Brené Brown

Getting the Love You Want: A Guide for Couples by Harville Hendrix

Happy for No Reason: 7 Steps to Being Happy from the Inside Out by Marci Shimoff

Is That True?: How to Stop Seeking Love, Approval, ذ I Need Your Love and Appreciation and Start Finding Them Instead by Byron Katie

In the Heart of Life: A Memoir by Kathy Eldon

The Joy Diet: 10 Practices for a Happier Life by Martha Beck

A Mindful Nation: How a Simple Practice Can Help Us Reduce Stress, Improve Performance, and Recapture the American Spirit by Tim Ryan

My Stroke of Insight: A Brain Scientist's Personal Journey by Jill Bolte Taylor

Perfect Love, Imperfect Relationships: Healing the Wound of the Heart by John Welwood

Thrive: The Third Metric to Redefining Success and Creating a Life of WelBeing, Wisdom, and Wonder by Arianna Huffington

Traveling Mercies: Some Thoughts on Faith by Anne Lamott

Uncovering Happiness: Overcoming Depression with Mindfulness and SelCompassion by Elisha Goldstein

The War of Art: Break Through the Blocks and Win Your Inner Creative Battles by Steven Pressfield

When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times by Pema Chödrön

Other Resources and Links

AttachmentParenting. org: Information on practices promoting strong .emotional bonds between parents and their children

EckhartTolle. com: Eckhart Tolle's teachings are invaluable for those .wanting to live with greater presence

GreatHall. com: Awarwinning audio recordings that make history, .mythology, and literary classics come alive for children

ImpactSelfDefense. org: Impact training is an excellent seldefense .program

LettersToOurFormerSelves. com: Beautiful letters from people at earlier .times in their life, hosted by my son, Ari Andersen

MindfulnessCDs. com: Jon KabaZinn has wonderful meditations and .programs for mindfulness

MindfulSchools. org: Online and live training programs to bring .mindfulness into schools

RootsOf Empathy. org: A classroom program focusing on increasing .empathy and reducing aggressive behavior

TogetherRising. org: An online crowsourced program providing needed .support to women who in turn uplift their families and communities

VolunteerMatch. org: An easy way to find age and interesappropriate .volunteer opportunities

TheWork. com: I love the work of Byron Katie and the way it helps .dissipate the effects of stressful thoughts

رسالة المؤلفة

شكراً لقراءتكم هذا الكتاب. أنه شيء يشرّفني ويسعدني أن يُسمح لي أن أشارككم في حياتكم الأفكار التي تشكلت بالنسبة لي خلال السنوات العديدة التي قد علّمت فيها، نصحت وربيت.

إذا أحببتم أن تبقوا على اتصال، آمل أن تنضمّوا إلى مجموعتنا على الفيس بوك. فأنا أشترك بشكل منتظم بقبيلة تكبر باستمرار هم آباء مزاجهم وآرائهم متشابهة وملتزمون بالأبوة بمزيد من الحضور المتزايد.

اذا أردتَ أن تتعمّق أكثر بأعمالي، أقدّم لكم تنوعاً بالأصناف التي تساعد على تحويل الأفكار التي أقوم بتعليمها إلى تمارين تطبيقية في الحياة الواقعية. الرجاء زيارة موقعي لمزيد من التفاصيل. وللحجز من أجل لقاء للحديث معي، فالرجاء الاتصال بي على:

ParentingPresence@gmail. com

وفي النهاية، إذا كان لديك قصة أو فكرة تريد أن نتشاركها، فالرجاء مراسلتي على ParentingPresence@gmail. com. ستغمرني السعادة لسماع كم أثرت تلك الأفكار التي أكتبها على قرائي، وأنا مهتمة دائماً بالتعلم من قرائي.

مع أطيب الأمنيات، سوزان ستيفلمان

حول منشورات إكهارت تول

أُطلقت منشورات إكهارت تول عام 2015 لنشر الأعمال التي تغير في الحياة وتترك بصمتها، سواءً القديمة منها أو الجديدة، والتي اختيرت شخصياً من قبل إكهارت تول.

تقدم New World Library كتباً يمكنها المساعدة بفعالية على تحويل الوعي واليقظة عند الناس إلى حياة ذات معنى وحضور.

شكر

إن كتابة هذا الكتاب جاءت في وقت التحول الشخصي العظيم. والمعتقدات المحدودة القائمة منذ أمد بعيد قد دُفنت حالما ولدت امكانيات جديدة، بدأت بالدعوة من قبل إكهارت تول وكيم اينغ لنشر كتاب حضور الأبوة للطبعات الجديدة لدار نشر مكتبة العالم الجديد، وطبعات إكهارت تول.

لم تسنح لي الفرصة للمشاركة بواحدة من أكثر المنارات الأوضح والأكثر إشراقاً التي قابلتها على الإطلاق فقط، لكن إكهارت تول قد ذهب أبعد من ذلك للمساعدة في تحرير هذا الكتاب كما كتبته. لا أستطيع التعبير بما يكفي عن شكري لكل من إكهارت وكيم لإيمانهم العميق بعملي والدفاع عنه لذلك سيتمكن الآخرون من الانتفاع مما تعلمته من خلال تجربتي.

الى المحرر العظيم، جيسون غاردنر شكراً، شكراً، شكراً.

لم يكن هناك لحظة لم أشعر فيها بالراحة لوجودك والتجديد بتشجيعك الرائع، دون الحاجة إلى ذكر إشرافك الحكيم. إلى باربرا مولتون شكراً جزيلاً على إظهار التشجيع المخلص والصادق من الخطوط الجانبية. والى محررة نسختي الرائعة، ميمي كوش كم كانت سعادتي كبيرة للعمل معك.

الى من شاركني في برامجي الحية المباشرة على الانترنت، وقرأوا كتابي السابق، وتابعوا زاوية هف بوست، وانضموا الي في حلقاتي التلفزيونية، أو أصبحوا جزءاً من مجموعتنا المتزايدة على الفيس بوك، لن تعرفوا أبداً كم كانت تعليقاتكم ورسائلكم الإلكترونية قد أثرت بي ودفعتني إلى الأمام للاستمرار بعملي هذا. في الحقيقة أنا شخص كسول نوعاً ما. عندما أفكر بكم الأمهات، والآباء، والأجداد الحقيقيون، الذين استفادوا من الأفكار التي عرضتها أجد أجد نفسي متحمسة على الإستمرار. شكراً على تشجيعكم وإخباري عن الأشياء التي قد ساعدتكم فيها.

تحية خاصة إلى غلينون ميلتون وفريق موماستاري ايمي أولريك وأماندا دويل. إيمانكم بعملي ورغبتكم بعرض دروسي على مجموعتكم أظهرت لي كم من الممكن :أننا نستطيع حقاً أن نغير العالم نحو

الأفضل، الطفل والعائلة في نفس الوقت. شكراً على القفز معي.

الى أمي، برفقتك وحبك، ولحقيقة كونك في الثالثة والتسعين من عمرك، تستطيعين فتح ملحقات البريد الالكتروني وتستمعين إلى حلقات النقاش على الانترنت. شكراً لأنك أظهرت لي كيف يمكن للحياة أن تكون عظيمة، ولا يهم كم هُوَ عمرنا. والشكر الخاص إلى أمهاتي الممتازات، بيفرلي غولد و بيرينيس كابلان أحبكم.

الى الرجل الأكثر صبراً، وحباً، ولطفاً، وذكاءً، ودعماً، ومرحاً، ومهارةً، والرجل الخيالي على وجه الأرض، بول ستانتون. شكراً على المعجزة التي أظهرتها.

أشكر نجومي المحظوظة كل يوم، ولحبنا الهائل والعظيم. "شكر خاص إضافي إلى تلك الوجبات اللذيذة وتدليك القدمين عندما أنهك من عملي المجهد"!

وأخيراً إلى ابني، آري واحدٌ من أعظم معلميّ في الحياة. شكراً على صبرك وحبك وأنا أستمر بالنضج بجانبك. ليحفظك الله.

الفعل المُستمر هو الذي يربطنا مع شعورنا بالكفاية، كرر الأمر.

ما علينا سوى الإعادة، ثمّ التكرار!

نادي حُبّ الذات: استحضار شجاعتك

إليك بعض التمارين التي تُساعدك على امتلاك الشجاعة من أجل النهوض والخروج إلى مكان أفضل.

♦ عُد بالزمن إلى تلك الأوقات التي كنتَ تشعر فيها بالخوف من القيام بأمرٍ ما، ولكنك على الرغم من ذلك قمتَ بها. ما الذي فعلته حينها؟ وماذا كانت النتيجة؟

كيف كان شعورك بعد قيامك بالأمر؟ هل جعلك هذا الفعل تشعر بالرضا عن نفسك؟ دوّن جميع تلك الأمور.

على سبيل المثال، كان لدي رهابٌ من التحدّث أمام الجماهير، بيد أني دفعتُ نفسي نحو القيام بذلك، وأصبحتُ الآن استمتع بهذا الأمر حقيقة. بالنسبة إليك قد يكون هذا الخوف قد ظهر عندما طلبتَ موعداً أو رقصة من فتاة، أو عندما قمتَ بمُخاطرة ضمن عملك. أو رُبّما راودك هذا الخوف عند شراء منزلك. حتى لو لم تُوفّق في الأسلوب الذي اتبعته، ما زال بإمكانك أن تُدرج هذا الفعل على كل الأحوال كمثال عن جسارتك في القيام بأمرٍ ما.

إنتبه للفجوة

التقيتُ مرة برجل موهوب في برمجة الحواسيب، كان إنساناً لطيفاً ويمتلك أفكاراً وأحلاماً لو أستغلّها في شركة تقنية لأحدثت فارقاً في حياة البشرية. بينما كان يعتقد في داخله أنه شخص غير كافٍ، إلا أنه كان يتطلّع بإعجاب شديد نحو "مارك زوكربيرج" و"ستيف جوبز"، ويتخيّل أنهم أشخاص امتلكوا المعرفة الكاملة التي لا يمتلكها هو. لم يكُن يعلم أنهم قد ابتدأوا من لاشيء، ولم يعلم كيف مضى هؤلاء في طريقهم إلى تحقيق أحلامهم.

تكمن المشكلة هنا في الفكرة التي تُراودك عن أنّ الأشخاص الآخرين يمتلكون شيئاً لا تمتلكه أنت، حيث يُقنعك التفكير بعدم كفايتك، ويمنعك عن العمل على تحقيق آمالك وأحلامك.

كان لي حلمٌ أن أُصبح مُعلّماً كي أنقل إلى طلابي المواضيع التي ألهمتني خلال حياتي. في عام 9991حضرتُ ندوة عند "توني روبنز" تحت عنوان "أطلق العنان لقواك الداخلية ." كان القيام بفعل في حياتنا من أهمّ تعاليم "توني" لنا وخاصة الأفعال الضخمة، وهكذا عدتُ إلى عملي في اليوم التالي، وقمتُ بفعل كبير إذ استقلتُ من وظيفتي.

نعم، اتخذتُ القرار ولم أُفكّر بلواحق الأمر على نحو جيد، وأنا سعيدٌ لأني قمتُ بذلك. أُرغمتُ على العمل في مُدة ثلاثة أشهر إضافية قبل الاستقالة، استمتعتُ في ذاك الوقت وشعرتُ بالحرية، وغاب التوتر على نحو تامٍ من ذهني. كنتُ مُتحمّساً بشدة، أحلم بالأمور التي سأقوم بها في حياتي القادمة.

تخيّلتُ نفسي أقوم بتأليف الكتب، أُلقي مُحاضرات، وأقود ورشات عمل تُساعد الأشخاص في علاجهم، وشعورهم بالرضا عن أنفسهم تماماً كما أفعل الآن.

في صباح أحد أيام منتصف فترة العمل الإلزامية أذكر أني استيقظت باكراً في حالة من الذعر بسبب ما قد فعلته، فقد استقلتُ من وظيفتي الجيدة كي أكون كاتباً وخطيباً، حقاً؟في الأساس لم أكن كاتباً جيداً في حياتي، ففي المرحلة الثانوية احتجتُ إلى مُحاولتين في امتحان اللغة الانكليزية حتى تمكّنتُ من اجتيازه، كما كنتُ أخاف من الحديث أمام مجموعة من الناس. بماذا كنتُ أفكّر حين اتخذتُ هذا القرار؟!

في بعض الأحيان لا تحتاج إلى التفكير المُطوّل بالشيء خلال قيامك به. إذ أننا كلّما فكّرنا بالأشياء على نحو أكبر، سنُفكّر على الأرجح في الأسباب التي لن تجعل مُخططاتنا تنجح، أو نُركّز اهتمامنا على المشاكل. في الحقيقة ستنشأ هذه المشاكل بسبب شعورنا أننا ليس كفاية. نادراً ما يُفكّر الناس الذين يعيشون ضمن قناعة "أنا كافٍ" بهذه الطريقة، فلديهم حُلم ويعرفون أنهم بطريقة ما سيتمكّنون من تحقيقه.

قد يكون البعض غير مُتأكّد من صحة هذا الأمر حتى الآن، ولكن على أيّ حال، بعد أن تركتُ

عملي ببضعة شهور أعتدتُ الجلوس في مقهى صغير غرب "غلاسكو"، حيث كنتُ أحتسي القهوة وأقرأ الكتب، في ذلك الوقت كنتُ أقرأ سلسلة "مُحادثات مع الإله " لمؤلف "نيل دونالد وولش"، إضافة إلى استماعي إلى الكثير من تسجيلات "واين داير" الصوتية خلال قيادتي السيارة. على الرغم من أني تركتُ وظيفتي من أجل القيام بما كانوا يفعلونه، بيد أنّ الأمر بدا عبئاً عليّ عندما استغرقتُ في التفكير فيه، لقد حلمتُ بتحقيق هذا الأمر، يا للهول !لقد تركتُ عملي من أجل تحقيق ذلك !ولكني الآن بالكاد أستطيع فعل أيّ شيء كي أُحرّك نفسي في ذلك الاتجاه، لأني داخلياً اعتقدتُ أني لستُ كافياً، كان هذا افتراضاً أكثر من كونه إيمانا واعياً، وقد صبغ تفكيري وكبح قيامي بفعل ذي معنى.

من دون قصدٍ مني، كنتُ أُقارن نفسي مع "نيل"، "واين"، أحببتُ الشيء الذي كانوا يفعلونه، وقد حركتني كلماتهم، وألهمتني بطرقٍ لم أكن أشعر أبداً من قبل، وكان هذا الشيء في الواقع جزءاً من المشكلة.

لقد تخيّلتُ أنّ أيّ شخص سيتواصل مع "نيل" أو "واين" قد تتغيّر حياته في خمس دقائق، لأنّ كلماتهم مليئة بالحكمة. بيد أني لم أكن ذاك الشخص الجيد في مُساعدة الناس في حلّ مشاكلهم على الإطلاق، لقد كان لديّ بعض الأصدقاء يرتكبون الأعمال الطائشة الآن كما كانوا منذ خمس سنوات مضت. لو كنتُ أثرت عليهم بأيّ شيء منذ ذاك الوقت، فمن المُؤكّد أنّ وضعهم كان سيتحسّن الآن، خاصة أني أُريد بشدّة مُساعدتهم.

كنت أُعاني من نقص في ثقتي بنفسي، على الرغم من مُحاولات رفع معنوياتي واعتمدتُ في نجاحي كلياً على "امتلاكي الشجاعة كي أترك عملي" .كنتُ أعلم ضمنياً أنّ "نيل"، "واين" يمتلكان ثقة عالية بالنفس.

لقد كان "نيل"، "واين" كاملين، تامين، وفي حالة صحة كاملة، بينما لم أكن كذلك.

لم أُفكّر بوعي بخصوص هذا الأمر، كان مُجرّد افتراض عن تقديري لنفسي، دفعني إلى تصوّر وجود فجوة واسعة بيني وبين أبطالي، وفي اللحظات التي كنتُ فيها وحيداً أمام نفسي، جعلني هذا أؤمن بعجزي.

يقع تقدير الذات عميقاً داخلك، إنه شيء جوهري، نجده في أفكارنا ومشاعرنا الأكثر خصوصية، ويُصبح مرئياً لنا في المُقارنات التي نُجريها بيننا وبين الآخرين.

أُشاركك تجربتي هذه لأنني تعلّمتُ أنّ الأمر شائع أكثر ممّا تعتقد. يُقارن كلّ الناس أنفسهم مع الآخرين بطريقة أو أُخرى، ويجدون في نهاية المطاف أنهم أنقص منهم.

رُبّما يكمن الأمر في مدى ذكاء الناس الآخرين، مدى ثقتهم، كم لديهم من المال، والثروات، كم

أنها جميلة أو رشيقة، كم هي خالية من السيلوليت، كيف كلّ شيء.

يُلاحظ جميعنا فجوة ببن أنفسهم والآخرين، وتلك الفجوة تُعيق التصرّف.

في حقيقة الأمر ليس هناك فجوة، وهي أمر زائف، وغير موجودة إلا في داخل تفكيرنا.

كما أتوقّع أيضاً أنك تعلم أنه من المُستحيل علينا أن نعلم ما يدور في ذهن شخص آخر، وفي أغلب الأحيان نجد أنّ الأشخاص الذين نُقارن أنفسنا بهم يمتلكون مخاوفاً مُماثلة لنا، وعدم اطمئنان بخصوص تقديرهم لذواتهم شبيه بنا، بغضّ النظر عمّا قد يكونوا يفعلونه في العالم، فجميعنا بشر في النهاية.

عملتُ مرة جنباً إلى جنب مع فتاة جميلة، أو كما إعتقد الجميع عنها. شعرت الفتيات الأخريات بعدم الاطمئنان نحوها. قارنوا أنفسهم معها، وشعروا أنهم غير كفاية. لقد رأوها مغرورة، وتمنّوا لو يُغازلهم الرجال كما يفعلون مئات المرات معها. بيد أنهم لم يكونوا يعلمون أنها كانت تُعاني من عدم الطمأنينة كما كانوا هم، وكان سبب أنها قطعَت كلّ هذه المسافة كي تجعل نفسها تبدو جذابة، هو شعورها بعدم الطمأنينة.

لقد كانت ترى هي العيوب فقط، حيث يرى الجميع الجمال، وأن هناك دائماً شيء يحتاج إلى تحسين. لقد شعرَت أنها غير كافية.

لم يكن هنالك فجوة بين شعور تلك الفتاة وشعور الآخرين. ماذا عنك؟ هل تظنّ أنّ هناك فجوة بينك وبين الآخرين؟ هل هناك فجوة تمنعك من المُطالبة باستحقاقك، ومن التقدّم نحو العالم وقول :"هل تعرفون؟ أنا كافٍ."!

عندما تُزيل الفجوة من دماغك، يأتي التبصّر، تتغير المنظورات، تتخذ الخطوات، ويتغيّر كلّ شيء.

نادي حُبّ الذات :إزاحة الفجوة

يعمل التفكير بطرق رمزية. إذا لاحظت أنه هناك فجوة بين مكانك الآن ومكان الآخرين، عند القيام بأشياء تودُّ فعلها أو أشياء أحببتها، عليك أن تتخيّل بناء جسر عبر تلك الفجوة. إجعله جسراً لطيفاً.

قد تُقابل الناس على الجسر، أو حتى الملائكة، الذين يُساعدونك على العبور. إجعله يوماً مُشمساً لطيفاً. قُم بالأمر على أنه تأمل.

إنّ رمزية الجسر فوق الفجوة، والحصول على المساعدة من أجل عبوره، سيُساعدانك على الشعور

بتحسّن في داخلك، وثقة أكثر تأخذك حيث تُريد.

تستطيع الحصول على نسخة مجانية من هذا التخيّل على موقعي على شبكة الانترنيت.

غالباً يُوجد الكثير من الأشياء نستطيع القيام بها من أجل تطوير حياتنا، لكننا لا نقوم بها لأنه لم يخطر في بالنا أننا نستطيع القيام بها.

إذا كان جذر افتراضنا أننا غير كفاية، سنفترض أنّ الآخرين لديهم مهارات، ثقة، وإيمان بالذات، ونحن لا نملك ذلك. قد نعزو نجاح الآخرين إلى أنهم يمتلكون المال والمنصب.

قد لا نمتلك هذه الأمور أيضاً. بيد أنّ الأمور العظيمة تُحقق دائماً من قبل أناس بدأوا دون أيّ شيء، ويكمن التراجع دائماً في الشعور أنك غير كافٍ.

إذا كنت تتراجع بسبب الفجوة الملاحظة بينك وبين الآخرين، فالطريقة الأُخرى كي تُزيل الفجوة هي أن تبدأ في التفكير بالأشياء التي يقوم بها الآخرون، وتكتشف كيف تستطيع القيام بها على نحو أفضل. إنها تُساعد على إنقاص الخوف من القيام بالفعل، وتُساعدك أيضاً على تحقيق أحلامك.

نادي حب الذات :الأداء على نحو أفضل

♦ ما الذي يقوم به الآخرون وتستطيع القيام به أيضاً؟

♦ كيف يُمكنك القيام به على نحو أفضل من الآخرين؟ ما التطوّرات التي يمكنك تحديدها؟

♦ إختر ثلاثة أشياء، واتخذ خطوة عملية واحدة على الأقل تجاه كلّ واحد من هذه الأشياء خلال ثمان وأربعين ساعة القادمة. على سبيل المثال، إن كان الآخرون يُجرون دورات على شبكة الانترنيت، وتودُّ أن تفعل ذلك أيضاً، يُمكنك التسجيل في أحد الدورات كي ترى كيف يتمّ فعل ذلك، أو تستطيع التحدّث مع أحدهم من أجل البدء في ذلك.

تواصل وكُن لطيفاً

كما تعلّمنا سابقاً، إنّ كونك حقيقياً يخلق التواصل. هذا مُهمّ من أجل النهوض والخروج إلى العالم، كي نتفاعل مع الناس بقدر ما نستطيع بطريقة حقيقية. هذا سيُساعد ثقتنا وكذلك تقديرنا لذواتنا.

عادة، عندما نفتقر إلى تقدير الذات، نخسر الثقة ونبتعد عن الناس. قد نصنع الأعذار من أجل عدم التفاعل معهم. قد نحطّ من شأنهم ونُحاول رفع شأننا عليهم. بالطبع نحن فقط نُركّز على عيوبهم كطريقة من أجل سدّ العجز الموجود في تقديرنا لذواتنا.

عندما نشعر بالارتياح مع أنفسنا، يكون التواصل طبيعياً. فلا يُوجد عوائق في الاتصال في حالة الكفاية.

بعكس هذا، إن خرجنا وتواصلنا، سنبدأ في الشعور بالكفاية. من أجل ذلك، إصنع نقطة تتفاعل منها مع الناس، حتى لو كانوا مُساعدين في محل، نادلين، حراس مواقف سيارات، رجال شرطة، وحتى الرجال الذين يُصدرون بطاقات المواقف. إن لم تكن مُعتاداً على ذلك، حان الوقت الآن كي تعتاد عليه وتُتقنه. إدفع بنفسك خارج منطقة راحتك. سيُساعدك هذا كثيراً !حتى لو بدا غريباً، مُحرجاً تقريباً، إدفع خلاله فقط.

إنتفع من الناس، واغتنم أيّ فرصة كي تكون لطيفاً.

إنّ اللطف يفتح القلوب. إنه يُسهّل الانفتاح. يُبدد الخجل. يُظهرك على حقيقتك. يُظهرك على أنك كافٍ.

هل تدري لماذا؟ لأنك أنت.

غادر منطقتك المريحة

عندما ننهض ونخرج من مكاننا إلى العالم، نجد أنّ الخوف يذهب، وأننا نستطيع العيش بسعادة وابتهاج. إلا أنّ الأمور لا تجري هكذا. لا يختفي الخوف، خصوصاً إذا استمرّينا في التحدّي وبذلنا مجهوداً.

إنّ جزءاً من الصعوبة لدى الناس في النهوض والخروج إلى العالم أنهم يريدون أن يذهب الخوف بعيداً. هناك جزء من جاذبية كتب التنوير، وأنا أعلم هذا من تجربتي الشخصية، هو الأمل أننا من خلال التنوير سنطرد الخوف، ولكن ماذا لو استطعنا تغيير علاقاتنا مع الخوف؟ ماذا لو تمكّنا من تقبله عوضاً عن ذلك؟ سيعني هذا أننا سنكون مُرتاحين أكثر معه، سنعتاد عليه أكثر، وسيفقد قبضته علينا.

نحتاج أن نقوم بهذه القفزة، لأنّ الخوف حسب خبرتي لا يذهب طالما أننا لم ننهض ونتقدّم.

لو تقبّلنا الخوف وتوقّعناه، لأصبح على نحو سحريّ صديقاً، وأمراً مُتوقّعاً، بل حتى أمراً مُرحباً به، لأنه يُخبرنا أنّ ما نحن مُقدمون عليه هو أمرٌ يهمّنا.

من أجل ذلك، إحضن الخوف. إنهض وتقدّم، ودع منطقة راحتك خلفك. هذا جزء مُهمّ من حُبّ الذات. ليس حُبّ الذات الذي يخرج بك إلى هناك، بل إنّ خروجك إلى هناك يصل بك إلى حُبّ الذات.

غالباً ما يقع حُبّ الذات على حافة منطقة راحتك.

إنّ تقديم "أنا أكون"، والنهوض والخروج إلى مكان أفضل، يعكس حقيقة أنه لديك الشجاعة والثقة كي تقوم بذلك. لا تُركّز على المشاكل التي تغلبت عليها. ركّز على الطريقة التي مررتَ بها خلال هذه المشاكل. ركّز على ما تقوله حول مَن أنت.

هذا ما أُسمّيه تقديم "أنا أكون"

تأتي الثقة من حالة "لقد قمتُ بكذا"، ولكنّ حُبّ الذات يأتي من حال "أنا أكون" .من أجل ذلك، عندما تقوم ببناء حُبّ الذات، حاول تقديم – "أنا أكون" .على سبيل المثال:

♦ "جابهتُ الخوف"، يعني "أنا شجاع".

♦ "جابهتُ هذا الشخص دون خوف"، تعني "أنا أتعلّم كيف أُدافع عن نفسي".

♦ "تحدّثتُ أمام جمهور"، تعني "أنا أصبح أكثر ثقة بذاتي".

إنّ استعادة مواقفك الشجاعة والواثقة ثانية لنفسك بهذا الشكل، سيُذكّرك أنك شجاع وواثق.

سيُساعدك ذلك على مُواجهة العقبات والتحديات الأُخرى، وكأنها فرص من أجل النضوج وتطوير حُبّ الذات.

في الخلاصة، إنّ التصرّف هو جزء هامّ جداً من حُبّ الذات. نحن دائماً نبادر بالتصرّف، سواء أدركنا ذلك أم لا. من الضروري أن نتصرف على نحو يقول :"أنا كافٍ".

غالباً ما يتضمّن ذلك الخروج من منطقة راحتنا، إلا أنّ السعادة، الإنجاز، والتواصل تقع عادة وراءها.

كي نصل إليها نحتاج أن نُواجه مخاوفنا، إلا أنه يجب ألا نخاف من ذلك. نستطيع أن نتعلّم كيف نُغيّر علاقتنا مع الخوف من خلال القبول أنّه ليس الهدف التخلّص من الخوف بل تقبّل وجوده. هناك يتحول الخوف إلى صديق.

المرحلة الرابعة من حُبّ الذات

"لقد تخليّتُ عن الذات الصغيرة من أجل الذات المُقدّسة وعثرتُ على الطريق"

"جون راندولف برايس"

كنتُ في غرفة مع رجلين. وقد بدا كأني في خدمة عسكرية. كنا نعلم أنّ انفجاراً وشيكاً سيحدث لا محالة، وأننا على وشك الموت. بدا عليَّ الإيمان أنني سأبقى حياً بعد ذلك.

بعد ثوانٍ حصل الانفجار. شعرتُ بالدفء، ولم يكن هناك ألم !فقط دفء على جلدي. ثمّ كنتُ في مكان أبيض باهر مليء بالضوء الأبيض الدافئ الرقيق. لستُ مُتأكّداً كم بقيتُ هناك قبل أن أُلاحظ أنه لم يكن لديّ أيّ شكل. كنتُ أيضاً مُدركاً أنني كنتُ في "العالم الآخر"، وكنتُ مسروراً قليلاً أنني على الرغم من فناء جسدي، ما زلتُ حياً.

ثمّ سمعتُ صوت أنثوي يهمس لي. همسَت مرات ومرات "أفكارك تصنع !أفكارك تصنع !أفكارك تصنع"، ثمّ أصبحَت تهمس :"أفكارك تصنع عالمك !أفكارك تصنع عالمك."!

أذكر ذلك الهمس بوضوح. أستطيع سماعه الآن وأنا أكتب هذه الكلمات. ثمّ استيقظت.

لاحقاً علمتُ أنه في ذلك النهار تُوفيَت عمتي "ليزّي" .هل كان حلمي تواصلاً منها بشكل أو

آخر؟ لقد اعتقدتُ ذلك. لقد كان من تلك الأحلام التي تبدو حقيقية جداً، إلى درجة أنه عندما تستيق، تستغرق بضعة ثوان كي تتقبل فكرة أنه لم يكن إلا حلماً.

سألتُ صديقي المُخلص "كايل جراي" عن ذلك، وهو وسيط دقيق للغاية، وصاحب الكتاب الأكثر مبيعاً بعنوان "صلوات الملائكة."

سأل "كايل" ملائكته عن تجربتي، ثمّ أخبرني أنه بسبب إدراكي المُرهف، علمَت روحي بانتقال "ليزي"، وذكّرتني أننا بغض النظر عن الطريق الذي نسيره، نعود دائماً إلى الحُبّ الحاضر دائماً والسلام. كانت "ليزي" تعترف بما كنت أعرفه على الدوام، وهكذا حصلتُ على تجربة شخصية أكبر مع الجنة. قال إنّ تفكيري أنشأ مشهد الذهاب إلى الجنة كي أستطيع أن أرى أنّ الأمر كلّه حُبّ.

أجبتُ :"يا للروعة ."!أنا أثق "كايل" وكنتُ مُطلعاً على مهاراته المُذهلة في التواصل مع العالم الآخر في أكثر من مناسبة. أنا أُؤمن بما قاله. لقد شعرتُ أنه يُناسبني.

قد يظنّ البعض أنه لا مكان لعَالِم يتحدّث عن الحياة في الطرف الآخر. أنا أُخالف ذلك بشدة، ولا أُشارك بفكرة أنّ الوعي موجود داخل الرأس، أو أنه نتاج كيميائية الدماغ. لا تنسجم هذه الفكرة مع الأبحاث الغنية التي تُظهر ترابط الحالات العصبية بين أناس بعيدين على مسافة. أنا أُؤمن أنّ الوعي أساسي من أجل الحقيقة، كما أنّ كلّ شيء بطريقة ما يحيا به.

إنّ اعتقادي هو أنه تماماً كما تختلف أشكال ونماذج وتركيبات وألوان الحياة، كذلك تختلف أشكال ونماذج وتركيبات وألوان الوعي أيضاً، بعضها نُفسّره على أنه ملائكة، مُرشدين، أو أحباء فقدناهم. يعمل الدماغ بشكل أو بآخر كهوائي مُعاير على تردد يستخلص من الواقع ما عرفناه على أنه أنفسنا والآخرين.

هل من المعقول أن يكون وعي عمّة أبي قد زارني حقاً؟ أعتقد ذلك. أعتقد أنه عندما توقّف دماغها عن العمل، لم يعُد وعيها مُحدداً بجسدها الفيزيائي، وأصبحت تستطيع التواجد في أيّ مكان، وأصبحَت تستطيع التواصل معي.

لقد قادني هذا إلى النظر في مرحلة رابعة من حُبّ الذات.

مرحلة رابعة؟

هل من الممكن أن تكون فكرة وجود مرحلة رابعة من حُبّ الذات هي تقدم من مرحلة "غير كافٍ" إلى "كافٍ"؟ حسناً، "هل من المُمكن أن تكون"ليس أفضل صيغة علمية من أجل تقديم السؤال، ولكنّ المرحلة الرابعة قد تكون مبنية على أساس روحي أو ديني، وقد لا يوافق البعض مع فكرة وجودها حتى.

بينما الكثير منكم سيؤمن بالإله، الروح، الوعي الكوني، أو أيّ مُسمّى تختارونه، فإنّ الكثير أيضاً

لا يؤمنون بذلك.

بيد أنه بغضّ النظر عن الميول الروحية والدينية، يحتاج كّل فرد منا إلى الحُبّ كي ينمو. تلك حقيقة علم الأحياء، وهي أيضاً حقيقة في علم النفس. يستحق كل شخص على هذا الكوكب أن يعلم أنه ذو شأن، وأنّ حياته شديدة الصلة بالموضوع.

تلك حقيقة أيضاً!

إذاً، من روح الحقيقة، أودُّ أن أُقدّم بعضاً من أفكاري الشخصية حول طبيعة الوجود ولماذا في الجوهر، كلّنا ذوو أهمية.

لا شيء في الداخل

قد يُدهشك معرفة أنّ الذرات في جسمك 9. 999999999999% منها فراغ. أنها ثلاثة عشر رقم تسعة بعد الفاصلة العشرية، إن لم تكن عددتها. يُشبه الأمر كأنك تقف في غرفة فارغة بحجم مدينة مُتوسطة الحجم. من المُضحك كم أنت صلب، أليس كذلك؟

إنّ ذراتك مصنوعة من جزيئات ذرية دقيقة :بروتونات، نيوترونات، إلكترونات، كروتونات، مورونات، كواركات. حسناً، "قد يُوجد أزواج من الجزيئات المصنوعة هناك. سأدع الأمر لك كي تُخمّن أيها" .إنّ الجزيئات في حدّ ذاتها ليست مصنوعة من أيّ شيء حقيقة. إن كنت ستُنتج واحدة، فستبدو مثل الهواء حول جو مغناطيسي، عندما تُحاول أن تدفع اثنان من القطب ذاته تجاه بعضهما، إنها طاقة أكثر منها مادة.

تنبثق الجزيئات ممّا يُدعى الحقل الكموني. إنه حقل من الطاقة. فقط، ولا يُوجد شيء صلب في المجال الكموني. بل طاقة فقط. إن كنت تبحث عن الاعتقاد الأساسي في العلوم، فنحن حفنة من الذرات فقط، حوالي عشرة مرفوعة إلى الأس ثمانية وعشرين. أي واحد وعلى يمينه ثمانية وعشرين صفراً، بزيادة أو نقصان. قد نُفكّر كيف يُمكن أن يكون ذلك!

إنّ الافتراض التقليدي الذي يقول إنّ كلّ شيء مُسيطر عليه من كيميائية الدماغ، هو قول ذو معنى !ولكن ماذا لو كان الوعي أو لنقل كياننا أو جوهرنا، أكثر من مجموع أجزائه؟

ماذا لو أنّ الوعي ليس داخل رؤوسنا حتى؟ ماذا لو أنّ الأمر يبدو بتلك الطريقة لأننا نملك رأساً؟ لو أننا لا نملك جسداً، هل نبقى موجودين؟

إنّ الأشخاص الذين مرّوا بتجربة الاقتراب من الموت سيقولون ذلك. لقد اختبرت "أنيتا مورجاني" تجربة وجودها خارج جسدها، وكانت ترى مُحاولة انعاشها. لقد كان وعيها مُنفصلاً عن جسدها، مثلما كان

جسدي في الحلم.

لم يكن جسدها ضرورياً أبداً بالنسبة إليها كي تكون واعية.

أثناء تجربتها شعرَت وعيها يتوسّع بقوة، وكأنه طوق مطاط يتمدد، حتى أصبحت كلّ الكون في حالة من الوعي. لقد فهمَت المعنى وراء كلمة "أنا أكون"، التي يُشير إليها الكثير من الكتب الدينية والروحانية تحت اسم "الإله".

لقد علمَت "أنيتا" أنّ الأمر ليس "أنا هذا" أو "أنا ذلك"، "أنا بشر" على سبيل المثال. إنّ أيّ شيء بعد "أنا أكون" كان أصغر من اللانهاية التي عرفَت أنها هي في تلك اللحظة.

لقد مرّ عدد ضخم من الناس بتجربة الاقتراب من الموت. بيد أنّ مُعظمهم لا يتحدّثون عنها وحسب، خصوصاً أمام الأطباء، لأنّ الأطباء سيعتقدون أنّ لديهم صدمة عصبية، ويحتاجون إلى دخول المشفى مُدة أطول.

هل تُغامر بذلك؟

بيد أنه عندما يكون الطبيب مُتعاطفاً، ويُشعر المرضى أنّهم يستطيعون التحدّث بحرية، تُشير الأرقام إلى أنّ التجربة شائعة على نحو مُدهش. في دراسة أجراها أخصائي القلب الألماني "بيم فان لومل" على 443 مريض قلب توقّف نبضهم، وتمّ انعاشهم، وجد أنّ اثنين وستين منهم أي حوالي 81%، قد مرّ بتجربة الاقتراب من الموت، بينما سلّطت دراسات أخرى الضوء على إحصاء مُماثل.

لن أخوض في مُناظرة مع أو ضدّ تجارب الاقتراب من الموت، لأنها ستملأ كتاباً بأكمله وليس هذا موضوع الكتاب. بيد أنه بدلاً من اعتبارها كلّها هلوسات أو شيئاً آخر عبر هذه السطور، هل نستطيع اعتبار أنّ هذه التجارب تُخبرنا شيئاً حول طبيعة الواقع؟

إذا كان حقيقياً أنّ وعينا غير محدود، ويُوجد ليس فقط خارج دماغنا، بل في كلّ مكان في الكون، كيف يُمكن أن نشعر بأنفسنا أننا بشر، وكيف يرتبط الأمر بحُبّ الذات؟

التناغم

قد نعتقد أن الدماغ يُماثل الهاتف الذكي المُرتبط بالشبكة اللاسلكية، أو حتى التلفا فالفيلم الذي نُشاهده على التلفاز ليس فعلياً داخله، على الرغم من أنه يبدو كذلك.

إنّ التفحّص الأقرب للتلفاز سيُعلّمنا أنّ الممثلين ليسوا أُناساً مُصغّرين داخل الجهاز.

في الواقع يمضي الفيلم حول الجو بسرعة 186 ألف ميل "ثلاثمئة ألف كم" في الثانية. وهي

سرعة بثّ المعلومات الكهرومغناطيسية. يتوافق التلفاز مع تردد الفيلم ويستخرجه لنا كي نُشاهده.

لو عبثتُ بالتوصيلات والدارات الكهربائية في تلفازي، لتأثرت جودة الإشارة. بطريقة مُماثلة، قد يُؤثر الضرر على الدماغ على جودة إشارة الوعي. في العلم، لطالما دعمنا افتراضاً يقول إنّ حقيقة تأثير ضرر الدماغ على الوعي يعني أنّ الوعي يُنتجه الدماغ. بيد أنّه باستنتاج مُشابه يُمكن أن نقول إنّ الأفلام مصنوعة من الأسلاك والدارات الإلكترونية الموجودة في جهاز التلفاز، ولا يتمّ استقبالها ببساطة من خلال هوائي التلفاز.

أنا لا أقصد أن أُقلل من شأن الافتراضات المصنوعة في العلم. لقد تدرّبتُ كعَالِم شخصياً. أنا أُحبّ العلم، بيد أنّ العلم يتطوّر دائماً. نحن نكتشف دوماً أشياء جديدة، ونتوسّع فوق الافتراضات، النظريات، وتجارب الماضي.

إنّ فكرة أنّ الوعي خارج دماغنا، بل في الحقيقة في كلّ مكان في الكون، ترتبط جيداً مع أرقام مُتزايدة من التجارب التي تُظهر ترابطاً بين الناس المُتباعدين بمسافة، على سبيل المثال الدراسات التي تستخدم مسح الدماغ كي تُظهر أنّ الحالة العصبية لشخص واحد مُرتبطة بالحالة العصبية عند آخر. عندما يُثار شخص واحد، أو يُرسل فكرة عبر تخيّل الشخص الآخر، تتطابق الحالة العصبية لشريكه مع حالته.

على سبيل المثال، في دراسة عام 2004 تمّ وضع ستين فرداً كأزواج في ثلاثين مجموعة، وتمّت تفرقتهم في غرف مُتفرقة تبعد تقريباً عشرة أمتار. طُلب من شخص واحد في كلّ زوج أن يُرسل فكرة أو صورة إلى اآ خر. عندما فعلوا ذلك، تفاعل دماغ شريكهم بالتزامن.

في كتابه "الإحساس بنظرة محدقة ،" كتب "روبرت شيلدرك"، الزميل السابق، ومُدير الدراسات في جامعة "كامبريدج"، والزميل الحالي في معهد العلوم العصبية، أنه عندما صوّب قادة سلاح الجوّ الملكي في الحرب العالمية الثانية من أجل إصابة طائرة العدو من الخلف، تمّ نصحهم ألاّ يُحدّقوا مُباشرة في طياري العدو، لأنه كان من المعروف أنّ شدة التحديق تجعل طيار العدو يستدير.

أظهرَت المُعاينة أنّ 90 – 70 % من الناس يقولون إنهم قد شعروا أنّ أحداً يُحدّق بهم من الوراء، وفي فحص آخر قال 38% من الناس إنّ الشخص الذي حدّقوا به استدار إلى الوراء وحدّق بهم. كما أخبر الضباط المُراقبون للعديد من الدوائر التلفزيونية المغلقة أنّ الناس يبدو أنهم يشعرون عندما يكونون مُراقبين خفية.

هل سبق وسمعت هاتفك يرنّ وتوقعتَ مَن كان المُتصل، ثمّ اكتشفت أنك كنت على صواب؟ إختبر "شيلدريك" هذا في دراسة عام 2009. قدّم المُتطوعون ما بين سنّ الحادية عشرة واثنتين وسبعين

سنة، ثلاثة أرقام لأصدقاء، زملاء، أو أفراد العائلة. ثمّ اختار الكمبيوتر عشوائياً واحداً من الأرقام الثلاثة، وأرسل إلى المتطوّع رسالة نصية، وكان عليهم تخمين ممّن كانت. لقد كانت النتائج فوق الاحتمال الإحصائي. إنّ المتطوعين الذين سجّلوا نتائج عالية عملياً، قد تمّ تصويرهم في تجربة إضافية، ووجد أنهم خمّنوا جيداً 44 .2% من المرات، بينما الفرصة الاحتمالية.33%

الارتباط مع الفيزياء

هناك تماثل مُثير في الفيزياء مع فكرة أنّ الوعي موجود في كلّ مكان.

عندما يُحضّر عالِم تجربة في مختبر من أجل دراسة سلوك الإلكترون، طالما لم يضغط العالِم على زر التشغيل ويُراقب الإلكترون، فإنّ الالكترون يُمكن أن يكون فكرة فقط، وكأنه موجود في كلّ مكان في الكون في الوقت ذاته، بما في ذلك الماضي، الحاضر، والمستقبل. يُعرف هذا "خلاصة" فينمان "عبر التاريخ"، "وتُعرف أيضاً مسار المعادلة المُتكاملة" .أعتُبر "ريتشارد فينمان" الأخير واحداً من العلماء الأكثر موهبة في كلّ الأوقات. نال جائزة نوبل للفيزياء عام.1956

تفترض "خلاصة عبر التاريخ" أنه كي ينتقل جزيء مثل الإلكترون من مكان إلى آخر "من النقطة A إلى النقطة "B يتطلب الأمر منه عبور كلّ طريق يُمكن تخيّله. لذلك، بدلاً من التحرك بخطّ مُستقيم مثل كرة تتدحرج من مكان إلى آخر، تخيّله يتحرك بطريقة مُتعرجة. إنه يستطيع أن يقفز تريليونات الأميال إلى اليسار ويندفع إلى الأمام والخلف عبر الزمن، يقوم برقصة مُتهزهزة، ويتوقّف من أجل تناول المُعجنات الفرنسية، ويستمتع بالقهوة وكعكة اللوز قبل الوصول في آخر الأمر إلى نهاية الطريق عند النقطة.B

بقدر ما هو أمرٌ يدعو إلى الضحك، مَن سمع عن "بروتون"يرقص؟ إلا أنه لا يُوجد شيء في مُعادلة النظرية الكمية الفيزيائية يقول إنّ ذلك لا يُمكن أن يحدث. في الحقيقة، تستنبط المعادلات التي أدّت إلى تقدمات عظيمة في العلم فقط عندما يضع العلماء الافتراض أنه حتى يتمّ مُشاهدته، يكون الجزيء في كلّ مكان.

هل يبدو ذلك مثل وصف الوعي؟

يُمكن اعتبار الوعي أيضاً موجوداً في كلّ مكان إلى أن نُشاهده. هذا يعني أساساً، أنّ وعينا، جوهرنا، كينونتنا، منتشر عبر كلّ الكون، وعبر الماضي، الحاضر، المستقبل. يا للدهشة !لماذا لا يبدو الأمر كذلك؟

حسناً، إن كنت تجلس على كرسي في هذه اللحظة، من المرجح أنك تستطيع الشعور بمقعدتك وألا تُصغي بانتباه إلى محادثة بين كائنين فضائيين على كوكب بعيد. إنّ الأحاسيس التي يُمكن استشعارها في

مقعدتك تُدعى المُراقبة، تماماً كما أنّ استكشاف البروتون في المختبر يُدعى المراقبة، وبينما تُراقب جسدك، يتملكك الشعور بكونك "في" جسمك.

إذاً، يُمكن الإحساس بالوعي وكأنه داخل رأسنا، لأنه لدينا رأس ونستطيع الشعور به، ولأننا ننظر إلى الخارج من خلال أعيننا، ونسمع بآذاننا. بينما نقوم بهذه الأشياء، نُراقب ما نعرفه على أنه أنفسنا، تماماً كما لو أننا ضغطنا على زر التشغيل في المختبر.

يحدث الأمر فقط عندما نتوقّف عن مراقبة أنفسنا، وهذا يحدث في تجربة الاقتراب من الموت، أو حتى في تجربة التأمل التجاوزي، إذ أننا نختبر أنفسنا بطريقة مُختلفة، لأنّ انتباهنا ليس حالياً على جسدنا، بل إنه بعيد جداً عن جسدنا، مما يجعلنا نختبر ذواتنا على أنها لانهائية.

قد تكون فكرة صعبة أن يقدر رأسنا على الحركة دائرياً، وأستطيع فهم لماذا يُشكك العلم السائد. لا نستطيع أن نُثبت الأمر بطريقة أو أُخرى. بل نستطيع فقط الاعتماد على التجربة التي لا تبقى قوية على نحو جيد مثلما هي طريقة العلم.

بيد أنّ هذا لا يعني أنها خطأ!

نحن مصنعون من الحُبّ

إنّ الذرات التي تُشكل جسمنا تتواجد فقط بفضل القوى المُتجاذبة التي تجمعها مع بعض. لو لم تُوجد هذه القوى لما وُجدت الذرات، تماماً مثل الكعك لا يُمكن وجوده لو لم يكن لدينا البيض كي نخفق المكونات سوياً. لو فُقدت القوى المُتجاذبة في أيّ وقت، سيختفي العالم كما نعرفه بأسره.

تستطيع أن تقول أنّ قانون الجاذبية يعمل داخل الذرات. ولو لم يُوجد ذلك القانون، فلن يُوجد جسمنا أيضاً، لأنّ الذرات تُشكّل شريطنا الوراثي AND، الذي بدوره يتحد مع مجموعات ذرية أُخرى كبيرة كي تصنع خلايانا، وخلايانا تلتحم مع بعضها في ثمانين تريليون مجموعة قوية كي تُشكّل جسدنا.

إذاً، هذا سبب أنني أعتقد أننا مصنعون من الحُبّ. تنبثق القوى الجذابة من الحقل الكمّي، تماماً مثلما تفعل البروتونات.

لقد افترض العلم دوماً أنّ الحقل الكمّي خامل، بلا حياة، بسبب الاعتقاد إلى حدّ ما أنّ الوعي داخل الرأس، بيد أننا إذا انتقلنا إلى فكرة أنّ الوعي منتشر على مدار الكون، وليس داخل الرأس على الإطلاق، فذلك يعني أنه منتشر أيضاً على مستوى الحقل الكمّي. هذا ما تعنيه اللانهائية، إنها في كلّ مكان. وهكذا هي أيضاً في القوى الجذابة. يُوجد الوعي في قانون التجاذب.

إذاً، ما نوعية الوعي عندما ينجذب شيء، أو شخص، إلى الآخر؟ ما القوى المُتجاذبة؟ نعم، إنه

الحُبّ. قد نقول إنّ القوى المُتجاذبة التي تجمع الذرات سوياً هي صيغة تعبيرية عن الحُبّ.

جميعنا مصنوع من الذرات، وذلك يجعلنا إلى حدّ بعيد تعبيراً عن الحُبّ. علمياً، نحن نوعاً ما. مصنعون من الحُبّ.

بعض التعاليم الروحية والدينية تتبادل الحُبّ والنور. وهكذا يُمكن أن نقول أيضاً إننا كائنات من النور.

هذا يقودني بلطف إلى شيء حدث بينما كنتُ أعمل على هذا الكتاب.

مُعجزة الحمامة

كنت أعبث مع فكرة كائنات النور فترة، وبدأتُ بالتأمل على فكرة أننا كلّنا كائنات من نور.

غالباً كنتُ أقوم بتأمل المشي عندما أكون خارجاً مع "اوسكار" في الصباح الباكر، فأتخيل كائناً من النور الأبيض النقي مُجسّداً أمامي تماماً. ثمّ أمشي إلى داخله، وكأنني أخطو إلى بعض الملابس، وهكذا، كنتُ أرتدي بزة من كائن النور. في الواقع، كنتُ أقف باستقامة، كما سيفعل أيّ كائن، وأثني حتى أجنحة الملائكة الخيالية. وأمزج هذا مع الوقفة بقوة، أو المشي بقوة وهي في الأساس وقفة القوة أثناء المشي، قررتُ في ذهني :"أنا كائن من نور"، ثمّ سألتُ نفسي :"كيف يمشي كائن من نور؟"، ثمّ مشيتُ مثل كائن من نور في الدقيقتين التاليتين، مُركّزاً على وضعيتي، أسلوب حركتي، الوجه، العيون، التنفّس، مُتخيّلاً نفسي كلّ الوقت مثل نور نقي مُتصل مع كلّ شيء وكلّ شخص.

تدرّبتُ على هذا بضعة أسابيع، ثمّ ذهبت إلى "لندن" كي أتحدّث في مُؤتمر. في اليوم التالي كنتُ سأتحدّث ثانية في "زالزبيرغ، أستراليا" .نفذ مني مُزيل الروائح، واحتجتُ أن أجلب عبوة جديدة كي تفوح مني روائح مُنعشة خلال الحدث. كنت أستخدم ماركة الحمامة "دوف" للرجال فترة، فغادرتُ الفندق من أجل البحث عنها.

بدأت تُمطر ولم يكن لديّ مظلة، ولكن فجأة أتتني فكرة. تخيّلتُ بدلة كائن النور خاصتي ودخلتُ بها. "أعتقد لم يكن لها قلنسوة، لأنني بقيتُ مُبللاً" .تصوّرتُ نفسي مثل كائن من نور وارتبطتُ بكل المدينة، وتخيّلتُ أنّ المعلومات حول أقرب مكان يحتوي مُزيل الروائح "دوف" ستأتي إليّ، وبذلك لن أتبلل كثيراً

كانت غريزتي أن التفّ يساراً في الشارع التالي. ولكن على الطريق، خطرَت لي فكرة أنني ككائن من نور، يُمكنني حقاً أن أقف حيث كنت، وأفتح يداي، وبما أنني مُترابط مع كلّ شيء، سيحطّ مُزيل الروائح على إحداهما. إنّ كائن النور يعلم أنه كافٍ ولذلك السبب يستحقّ الحُبّ، الصحة، السعادة، النجاح، الثروة، ومُزيل الروائح "دوف" .يقول الكائن النوراني :"كما أُفكّر، هكذا سيكون" .هذا ما كان يجول في ذهني بينما كنتُ أقف في المطر.

مع ذلك، لم أختبر إيماني كثيراً، لأنّ المطر كان ينهمر بغزارة، وكما قلتُ، لم تكن بزة كائن النور خاصتي تمتلك قلنسوة. أدركتُ أنه توجّب عليّ رُبّما أن أنتظر ويداي مفرودتين فترة، ولكنني حينها قد أغرق في الماء. استطعتُ أن أجد متجراً يبيع العلامة التجارية "دوف" عندما استدرتُ يساراً عند الشارع التالي، على الرغم من ذلك.

بيد أنّ الأمر لم ينتهِ هناك، لأنه كان حقيقة ليس إلا مُعجزة "الحمامة".

بعد أسبوع كان لديّ مُحاضرة أُخرى أُعطيها في "لندن" .كانت رحلتي من "إدينبرا "إلى "هيثرو" قد أُلغيت منذ أربع ساعات، من أجل ذلك سمح لي طاقم خطوط الطيران البريطاني بلطف أن أنتقل إلى رحلة متجهة إلى "غاتويك".

لقد كان الوصول إلى "غاتويك" يعني أنني في حاجة إلى أخذ قطار "غاتويك" السريع إلى محطة "فكتوريا" .لم أكن مُطلعاً كلياً على المحطة، كنتُ هناك فقط عدة مرات سابقاً. كان هناك العديد من المخارج، وكان الأمر مُربكاً قليلاً لو لم تكن تعرف الطريق حولك. محاولاً التأكّد من امكانياتي، نظرتُ إلى الإشارات كي أُحدد أين كانت المخارج التي سأتخذها.

رُبّما كان يجب عليّ أن أُعطي انتباهي أكثر للنظر إلى الأمام، لأنني اصطدمت بفتاة شابة وكدتُ أوقعها مغشياً عليها.

على نحو طبيعي مددتُ يدي وقلتُ :"أنا آسف جداً".

نظرَت إلي مُباشرة، ثمّ أسقطت مُزيل الروائح "دوف" في يدي!

صُعقتُ بضع ثوانٍ. ثمّ صدمني إدراك ما حدث للتو. تغلّبتُ على ذلك الإدراك، وصرختُ في

لهجة احتفال :"هدف."!

لم أكن واثقاً ماذا فكرت الفتاة عني، رُبّما أنني فتى سريع الاهتياج، أو مُسافر منذ فترة وكانت رائحتي كريهة قليلاً. مَن يعلم؟كانت هناك العديد من الرؤوس التي التفت أيضاً، ولم أكن مُتأكّداً ممّا فكّروا به أيضاً.

في الحقيقة احتفظتُ بذلك المُعطّر في جيبي كرمز، وتذكرة لما حدث في ذلك اليوم. حتى أنني لم أستخدمه إلا مرة واحدة، عندما نفذ المُعطّر عندي، وكان عليّ التحدَث في مُؤتمر في اليوم التالي. نعم أشعر أنه أصبح نموذجاً.

يُذكّرني رمز مزيل الروائح الرجالي "دوف"، في لحظات الشكّ، التحدي، القلق، أو الخوف، بما هو مُمكن عندما نؤمن.

الخلاصة، إنّ المرحلة الرابعة من حُبّ الذات هي ببساطة "أنا أكون"، حسب التسلسل التالي :"أنا لستُ كافياً"، "لقد اكتفيتُ"، "أنا كافٍ"، "أنا أكون"،

لا شيء يأتي بعد "أنا أكون" لأننا نُصبح بلا نهاية. نشعر أننا بشر الآن لأنه لدينا جسد، وهو موجود من خلال تفاعل القوى المُتجاذبة في الذرة، وذلك هو التعبير الكمّي عن الحُبّ. في الجوهر، كلّ منا هو كائن من نور، وهذا هو التعبير الفيزيائي عن معرفة "أنا أكون".

إنّ التسليم بأننا كائنات من نور يؤكّد أننا أكثر من كافٍ، ونحن كذلك.

هل يشعر كائن من نور بعدم التقدير؟ هل يشعر أبداً أنه لا يستحقّ أن يكون سعيداً، أن يحصل على الحُبّ في حياته كي يكون ناجحاً، أن يمتلك المال، أن يحصل على ترقية في العمل، حذاء جديد، وجبة في مطعم لطيف، بعض الوقت بمُفرده، حمام دافئ يوم الثلاثاء؟ ما رأيك في هذا؟

إنه لن يسأل هذا السؤال حتى. لن يشعر لا بالاستحقاق ولا بعدم الاستحقاق. سيعلم فقط لو أنه أراد أيّ من هذه الأشياء فلا بأس. لن يكون مُضطراً أن يكسب الحق بها، بل سيكون مُؤهلاً لها مئة في المئة، ولا يوجد سبب لعدم حصول ذلك.

أنت ذلك الكائن من نور. إجلس مع تلك الفكرة لحظة.

يحقّ لك أن تكون سعيداً، وتمتلك الحُبّ في حياتك، وتكون ناجحاً، وتكسب المال، وتحصل على ترقية في العمل، حذاء جديد، وجبة في مطعم لطيف، بعض الوقت بمفردك، حمام ساخن في يوم الثلاثاء.

إذاً.... إمضِ إلى الأمام!

"لأنك تستحقها"

"ما يمتدّ خلفنا، وما يمتدّ أمامنا، لا يُقارن تقريباً مع ما يكمن في داخلنا".

"رالف والدو إيميرسون"

قد تكون سمعتَ بشعار "لوريال" الشهير :"لأنك تستحقّها"، هذه ليست كلمات فارغة. أنت تستحقّها فعلياً. أنت تستحقّ الحُبّ، الصحة، السعادة، الثروة، وكلّ المتع التي تُقدمها الحياة. تلك حقيقة!

إذاً، لا تخف أن تعيش حياتك على طريقتك. إنها حياتك. وليست حياة أيّ أحد آخر.

إتخذ خطوة إلى الأعلى !إمتلك ما تستحق. تحمّل المسؤولية في حياتك من هذه اللحظة. كُن قائداً لحياتك. تلك هي دعوتي لك.

لا تتخذ الأعذار. لا تعتذر عن كونك ذاتك. لا تنتظر العالم أن يأتي إليك. إنهض واخرُج إلى العالم كما أنت. دع الطيور تُغني اسمك.

لا تخف من توسيع ذاتك. تبدأ الحياة على حافة منطقة الراحة.

عِش، إضحك، أحبّ والعب !تواصل مع الناس. أظهر لهم اللطف. كُن حقيقياً، وتذكّر دوماً أن تكون لطيفاً مع ذاتك.

عِش حياتك كما تُريد أن تعيشها. إنها الشيء الوحيد الذي تمتلكه. إعرف كيف تمتطيها. ليس لديك ما تُثبته. مَن يهتمّ إن وقعتَ على وجهك؟ إنهض فقط وانطلِق ثانية.

لستَ في حاجة أن تُقنع أحداً بما تستحقّه. أنت تستحقّ لأنك كذلك. إنّ حياتك جديرة بالاهتمام لأنها كذلك. إنّ الحقيقة الأساسية هي أنك كافٍ. أنت لم تكن غير كافٍ، ولن يكون هناك وقت تكون فيه أيّ شيء غير أنك كافٍ. تلك حقيقة أيضاً!

رأيتُ مرة مُلصقاً كُتب عليه :"أنا جميل لأنه.... ".

هل تعرف النهاية المناسبة لذلك؟ "أنا أكون".

إنها البداية أيضاً!

قررتُ أن أُضيف هذا الجزء في نهاية الكتاب كي أُعطيكم ما استجدّ بعد تشخيص السرطان لدى "اوسكار" .أردتُ أيضاً أن أعترف كم كانت حياتي مُهمّة في رحلة حُبّ الذات إلى الآن.

لقد دخل الكلب"اوسكار" حياتي قبل أيام قليلة من قبل بدأي العمل في هذا الكتاب، وكان لديه ساق خلفية مُستأصلة في اليوم الذي سلّمتُ فيه النص المكتوب إلى الناشر.

في كتاب "تستطيع شفاء حياتك ،" كتبَت "لويز هاي" أنّ سرطان العظام مُرتبط مع حُبّ الذات. هذا الارتباط ذاته معروف في الطبّ الحديث المُسمّى."metmedicine"

هذا التوقيت، وهذا الارتبا، وحقيقة أنّ "اوسكار" قد لعب دوراً كبيراً في رحلة حُبّ الذات خاصتي إلى حدّ بعيد. كلّها جعلتني لا أشكّ أنّ القدر جعله يأتي إلى حياتي كي يُساعدني، هذا ما أعتقد به.

للأسف، عندما كان عمره عشرين شهراً، كُسرت ساقه. لقد كان انكساراً مرضياً في مكان غير معتاد، فقد أضعف السرطان تلك المنطقة وتآكل العظم. إنّ جميع المُختصين رفيعي المستوى، بما فيهم "نويل فيتزباتريك"، البيطري الخارق في القناة الرابعة، والذي قام بعمليات بطولية رائدة على الكلاب، قالوا إنّ ساقه مُتضررة جداً ولا ترمم. إنه كلب فتي، وحتى لو استأصلنا السرطان، فسيُعاني لو أراد اللعب من الألم الرهيب.

قبل الاستئصال، لم تُظهر الأشعة أيّ انتشار للمرض، بيد أنّ البيطريين ظنوا أنه سينتشر بمقدار ضئيل لأنّ ذلك طبيعي. مع ذلك، حقيقة أنّ "اوسكار" كان لديه سرطان منذ خمسة أشهر قبل التشخيص النهائي والاستئصال، ولكنه لم ينتشر ظاهرياً، أوحت أننا كنا نقوم بالفعل الصائب.

مع وضع ذلك في الذهن، رفضنا خيار العلاج الكيميائي، الذي قيل لنا إنه قد يُعطي "اوسكار" من اثنا عشر إلى ثمانية عشر شهراً. بدلاً من ذلك، بدأنا نُعالجه على نحو طبيعي، بإضافات طازجة صحية وطبيعية مُضادة للسرطان، كنا نعطيه بعضها قبل الاستئصال بأشهر، على الرغم من أنها ليست جرعة علاجية، كنا نُريد أن يعيش "اوسكار" حياة مليئة الصحة، السعادة، بينما كان نوع العلاج الكيميائي الذي سيأخذه حكماً بالموت، يُطلق عليه "مُسكّن".

إن كنت مُهتمّاً بمنهج الإضافات التي ابتكرناها، يُمكنك إيجاده على موقعي "drdavidhamiltonYouca. com"ويُمكنك أيضاً مُتابعة رحلة "اوسكار" على صفحة "إليزابيث" الاجتماعية:

"facebook. com/doginterrupted"

بينما أكتب هذا، مرّت ثلاثة أسابيع بعد الاستئصال، وقد بدأ "اوسكار" يعود كما كان في السابق. إنه يفعل الأشياء السيئة، ويتطلّع إلى المزيد من اللعب، ويُحدّق بنا ثانية عندما نأكل ويسيل لعابه. في يوم سابق، تناول نصف طعامنا من الشواء. كنا مُرتاحين جداً أنه أراد طعامنا ثانية. لا بُدّ أننا حراس الكلب الوحيدين الذين يحتفلون بكلبهم على سرقته طعام العشاء.

أصبحنا نتمشّى معه من جديد. ونسير عشرين دقيقة مرتين في اليوم، وهو يُحبّ ذلك بكلّ تأكيد. إن أخذناه إلى الغابة بالسيارة، يعلم أنه اقترب، ويبدأ بالنباح والعواء. إنه يبدو الآن أكثر سعادة من جديد، وهو يخرج من جديد.

بما أنّ "اوسكار" قد لعب دوراً مُهمّاً وكبيراً في رحلتي مع حُبّ الذات إلى حدّ بعيد، أعتقد أني سأُشارك بعض الدروس التي تعلّمتُها منه.

لقد تعلّمتُ أربعة دروس من "اوسكار"

الأول :يُفكّر البشر كثيراً، بينما يحتاجون إلى العيش فقط في اللحظة الحالية. لقد أدهشتني نسبة تحسّن "اوسكار" .نحن البشر نُبطئ من شفائنا من الأمراض والأذى، لأننا نُركّز كثيراً على ما يُؤلم، وعلى ما لا نستطيع القيام به. لا تُفكّر الكلاب بتلك الأمور على الإطلاق. إنها فقط تتماشى مع الأشياء. إنها تعيش اللحظة.

من خلال مثال "اوسكار"، تعلّمتُ أن أكون أكثر عفوية، وأن أقوم بالأشياء دون تفكير بالعواقب، أو حتى ما يعني كلّ شيء. تعلّمتُ أن أكون نفسي فقط.

الثاني :إنّ الانفتاح مُهمّ جداً من أجل ازدياد الحُبّ والترابط. لقد أصبحتُ أكثر حناناً مع "اوسكار" منذ أدركنا أنّ شيئاً يحدث لقدمه. عندما كُسرت كان ما يزال جرواً صغيراً جداً، واستمر في الرغبة في اللعب كلّ الوقت.

كان علينا إيقافه عن الركض في الأرجاء، فبدأنا بفرك معدته واللعب معه أثناء استلقائه. أُمضي الآن الكثير من الوقت أدغدغ معدته، وألعب معه عن قرب، ويبدو أنه يُحبّ ذلك. كلّما توقفتُ، يرفع قدمه وكأنه يقول :"آو، أبي، لا تتوقّف"، فأقوم بها ثانية. لقد كان يُقيّدني من خلال عطفي على رجله المُصابة إن صح التعبير.

أنا مُدرك تماماً أنّ القرب المكتشف حديثاً سيجعل الأمر أكثر ألماً لو عاد السرطان ولم نستطع إيقافه، بيد أني سأمضي في الأمر على أيّ حال. لقد كان الأمر جارحاً بطريقة جديدة بالنسبة إليّ. إنها مساحة غير معروفة، وتستدعي المُجازفة، وأنا أُعطيها كل ما لديّ على الرغم من معرفتي أنني قد أتأذى.

الثالث :إنّ اللعب مُهمّ :كنتُ أُمضي الكثير من الوقت على كمبيوتري أو جهازي اللوحي، وأشعر غالباً أنني أعمل كثيراً، دون تمييز واضح بين العمل والمنزل. لقد ساعدني "اوسكار" في أن أُميّز بينهما، فعندما يكون بالجوار، يكون وقت اللعب لا جدال !عندما كان يراني أستخدم حاسوبي، يقفز أحياناً على الأريكة، ويلعق وجهي بشدة، فيتوجب عليّ كي أحمي محمولي أن أحمله بعيداً بيدين ممدودتين.

وكز أوسكار حاسوبي المحمول مرة بقوة بعد أن قفز، فسقط الحاسوب على الأرض وأصبحت الشاشة مُشوشة.

قال متجر "آبل" إنني في حاجة إلى شاشة جديدة لأنّ الوصلات قد تضررت في الداخل. أصبح لديّ الآن شاشة ليلكية ونصّ مشوش.

إنّ الأمر المُضحك هو أنني عندما حصلتُ على توازن العمل مع المنزل، وتصنّفَت الأشياء، وتوقّفتُ عن مُقاومة اللعب من أجل العمل، أصلحَت الشاشة نفسها تلقائياً. بدأتُ أتساءل إن كان التغير في طاقتي له علاقة بالأمر.

الرابع :حُبّ الذات سهل :يُظهر لي "اوسكار" أنّ حُبّ الذات أسهل ممّا يُفكّر مُعظمنا. نحتاج فقط أن نهرب بتفكيرنا خارج الطريقة المُعتادة قليلاً. لو استطاع "اوسكار" التحدّث بالإنكليزية، رُبّما قال: "توقّف عن التفكير حول الأمر كثيراً، وكُن ذاتك".

إنّ القيام بذلك قد قادني إلى تقدم معرفي حقيقي، وقادني إلى حُبّ الذات.

حاز "ديفيد ر. هاملتون" على درجة الشرف والمرتبة الأولى في الكيمياء، تخصص في البيولوجيا والكيمياء الطبية، حائز على الدكتوراه في الكيمياء العضوية. بعد التخرج عام 1995، أمضى "ديفيد" أربع سنوات يعمل لدى أكبر شركات الأدوية في العالم، وخدم أيضاً كمُدرّب ألعاب قوى، ومُدير فريق عند أحد المصورين "ستيفين مولهيرن" في أرقى النوادي البريطانية في ألعاب القوى. ترك الدورين في عام.1999 في عام 2000 شارك في تأسيس مُؤسسة المساعدة الروحية، وهي جمعية خيرية دولية للإغاثة، من أجل مُساعدة الأطفال الذين تضرروا من الحرب والفقر. في عام 2002، كمُدير للمعونة الروحية، ساعد في انتاج مهرجان تسعة أيام متواصلة من السلام في "غلاسكو".

عمل كمدير للمعونة الروحية حتى نهاية .2002 منذ 2004 إلى 2005، علّم الكيمياء وعلم الأحياء في كلية "جيمس وات" للتعليم العالي والمتقدم، والكيمياء التعليمية في جامعة "غلاسكو".

في عام 2005، نشر كتابه الأول بنفسه واسمه "الأفكار التي تهمّ" والذي نُشر من "هاي هاوس" في .2006 إنّ "ديفيد" الآن مُؤلّف سبعة كتب، نُشرت كلّها من دار "هاي هاوس" .وقد ظهر أمام الجمهور على التلفاز وفي الراديو، وكان موضوع العديد من المقالات الجريدة الوطنية. يقضي مُعظم وقته وهو يكتب، ويُلقي الأحاديث، ويقود ورشات العمل. كما يكتب أيضاً مدونة دورية من أجل "هوفينغستون بوست".

الموقع الالكتروني: www. drdavidhamilton. com

www. drdavidhamilton. com يكذب.

يعتقد أنه غير محبوبين، وكلماته هي استراتيجية في التأقلم.

يفتقر إلى الثقة بالناس.

ما يقوله تأكيد كي يُوصلهم إلى ذلك المكان.

هنالك سبب في أننا نُريد أن يُحبّنا الناس. نحن مُتصلون على مستوى المورثات بتلك الطريقة. تحتاج "بيولوجيتنا" إلى ذلك التواصل.

تعلمنا منذ زمن أنّ السلامة تأتي مع الأعداد، وأننا إن ساعدنا بعضنا البعض سيكون ذلك في صالحنا جميعاً. إنّ كونك منبوذاً يعني الجوع أو الموت، ولكنّ ذلك لا يعني اليوم أنّ الأمر جزء لا يتجزأ من أعماق النفس البشرية "ما عدا أجزاء من العالم حيث الجوع أمر واقع"، وهي ما تزال تُخرج الخوف على المستوى الحيوي والعصبي. قد لا نفهم أساسيات حاجتنا كي نكون محبوبين، لكننا نمتلك تلك الحاجة. إنها فطرية.

أنت لست مُخطئاً أبداً إن اهتممتَ بما يعتقد الناس عنك. أن تكون منبوذاً هو الخوف الأول لدى البشر، وأن تكون مقبولاً هي الرغبة الأولى.

لماذا نتشابك كي نتواصل؟

دعني أتشارك معك بعضاً من الأشياء التي تُثبت أنّ الحاجة إلى التواصل وأن تكون مقبولاً هي أمر فطري. إنّ الطريقة التي يعمل بها التطوّر بسيطة جداً. إنها تحدث عندما تتحوّل المورثة إلى نسختين أو أكثر. إنّ الأمر أشبه بشخصين يُشاهدان المشهد ذاته ويرسمانه. عندما تُشاهد بوضوح المشهد نفسه، كلّ نسخة ستكون مشاهدتها مُختلفة قليلاً. قد يستخدم أحدهما ظلالاً خفيفة من اللون أكثر من الآخر، على سبيل المثال.

لنقل أن المورثة الزهرية تحوّلت إلى ظلّ فاتح من الزهري، وظلّ أغمق من الزهري. لنقل الآن أنّ المورثة هي مورثة التفاعل الاجتماعي، وأنّ النسخة الوردية الفاتحة تصنع شخصاً يُريد التفاعل مع الآخرين، والنسخة الوردية الغامقة تصنع شخصاً لا يُحبّ التفاعل.

يحتاج التطوّر إلى الجنس كي يحدث، إنه يتطلّب مُورثات تنتقل من جيل إلى الجيل التالي. إنّ الشخص ذا المورثة الوردية الفاتحة سيتوالد ويُمرر المورثة إلى الجيل التالي، أكثر من الشخص ذي المُورثة الزهرية الغامقة، لأنه سيلتقي بالناس أكثر، ويُشكّل العلاقات على نحو أكبر.

لو كانت المورثة الوردية الفاتحة أكثر ترجيحاً بأربع مرات كي تعبر من المورثة الوردية الغامقة، ماذا سنجد بعد العديد والعديد من الأجيال التي ستمرّ؟ ستكون المورثة الوردية الفاتحة هي الأكثر إلى حدّ ما لدى كلّ شخص. إذا قمنا بتدوير عقارب الساعة إلى الأمام، نصف مليون سنة أو ما إلى ذلك، لن تكون هذه المورثة فقط في كلّ شخص، بل ستكون أيضاً قد تسللت إلى الكثير من الأنظمة الحيوية، وهكذا ستكون ضرورية في نظام المُورثات البشري. هذا ما قد حدث على نحو جوهري.

هكذا، إنّ التواصل ضروري بكلّ تأكيد في الحياة البشرية، فالعلاقات الاجتماعية تدعم طول العمر أيضاً. هناك دراسات على الأشخاص في الثمانينيات من عمرهم وحتى فوق المئة قد وجدَت الأمر ذاته: إنّ التواصل نافع للصحة ويجعلنا نُعمّر أطول.

إنّ التواصل مع الآخر يُساعد أيضاً صحتنا الفكرية.

أثناء فحص شبكة اجتماعية كبيرة فيها أكثر من اثني عشر ألف شخص، وجد "نيكولاس كريستكس، أستاذ سابق في جامعة "هارفارد" وحالياً في معهد علوم شبكة الانترنيت، وزميله "جيمس فولر"، من جامعة "كاليفورنيا"، أنه مُقابل كلّ نقطة تزداد في التواصل، هناك ازدياد هامّ في السعادة.

هكذا، فإنّ أفضل ترياق للاكتئاب فعلياً هو الخروج والتفاعل مع الناس. قد يكون الأمر صعباً، لكنه يغذي حيويتك. فالجلوس في المنزل وعزل نفسك، يجعل الأمور أسوأ.

بالتحديد، عندما يستمتع الناس بالتواصل، يكون لديهم قلوباً أكثر صحة. يُنتج التواصل هرمون "اوكسيتوسين"، وهو هرمون وقاية القلب. هذا يعني جوهرياً أنّ التواصل يحمي القلب وشبكة الأوعية الدموية، يخفض ضغط الدم، ويدفع الشرايين كي تتنظّف من المواد التي تُشكّل أمراض الأوعية الدموية، من خلال هرمون "اوكسيتوسين"، الضروري في حياة الإنسان. إنه فعلاً تلك المورثة الوردية التي سبق وتحدثت عنه، وهو ضروري جداً من أجل النمو، ويُقدّر عمره بحوالي خمسمئة مليون عاماً.

حتى الديناصورات في حاجة إلى التواصل !ناقشتُ العديد من التأثيرات لهرمون "اوكسيتوسين" في كتابي "لماذا اللطف مُفيد لك[1]"، وبدلاً من تكراره هنا، أنصحكم بإلقاء نظرة في ذلك الكتاب إن كنتم

مُهتمّين بالموضوع.

إذاً، في الأعماق، وفي أعمق مكان يُمكن أن نذهب إليه في الحقيقة، نحن في حاجة إلى بعضنا البعض، ونُريد أن نكون مقبولين ومحبوبين من بعضنا البعض، وتعود رغبتنا أن نكون مقبولين ومحبوبين إلى جذور البقاء. إن لم نكن محبوبين أو مقبولين، لا يُمكننا تمرير مُورثاتنا، ويبدو ذلك أساساً وكأنه النهاية. هذا سبب أنّ الخوف الأول لدى البشرية هو أن يُصبح المرء منبوذاً، وهو في العقلية البشرية الجمعية، تهديد بقائنا.

لماذا يجب ألا نقبل التسوية في أصالتنا.

الخوف من عدم القبول قوي جداً، إنه يجعل النساء والرجال يُحاولون تغيير مظهرهم كي يكونوا بالشكل الذي يعتقدون أنّ الناس ستُفضّلهم به، في الأعماق، يشعر الجميع أنهم إن ظهروا بطريقة مُعينة، سيكون من الأرجح أن يكونوا محبوبين، وبناء عليه مقبولين. يضبط العديد تصرفاتهم، بما في ذلك كيف يتحدّثون، كي يُصبحوا مقبولين.

يفعل الناس أيّ شيء تقريباً من أجل أن ينتموا إلى شيء ما. لقد سبق ورأينا كيف يتصرّفون بتنمّر كي يكونوا جزءاً من مجموعة، ثم يعودون إلى طبيعتهم عندما يذهب الزعيم. أذكر مرة في الجامعة عندما ضايق زملائي الطلاب صبياً لأنه قام بشيء يعتبرونه غبياً. عندما انضممتُ إليهم، شعرتُ شخصياً بالأسف نحوه.

هل رفعتُ صوتي في نهاية المطاف؟ !سرعان ما هزمتُ من المجموعة، وانضممتُ إليها ثانية من جراء خوفي من أن أكون منبوذاً. بينما كنتُ خاضعاً للمُتنمّرين في حياتي، كنتُ أيضاً المُتنمّر بطريقة ما. جميعنا فعلنا ذلك.

من الناحية الاحترافية، من المألوف جداً أن يقول الشخص أموراً لا يُصدّقها، فقط كي يبقى محبوباً أو مُحترماً من قِبل المجموعة. كنتُ مرة في مُحاضرة يُلقيها عالم يُناقش بقاء الوعي بعد الموت. قال إنه ألقى المحاضرة ذاتها في القسم الطبي في جامعة كبيرة ومعروفة جداً، في مُؤتمر أُقيم هناك. في أثناء المحاضرة، أعطى الأساتذة الجامعيون انطباعاً أنهم لم يُصدّقوا كلمة ممّا يقول، ولكن على مرّ أيام المُؤتمر، بما في ذلك الوقت الاجتماعي، تحدّث معه سبع أساتذة على نحو مُنفرد، وقالوا إنهم يُوافقون على كلّ ما قاله. قال بعضهم أنهم رصدوا بأنفسهم ما يُشير إلى بقاء الوعي، وأجروا مُقابلات مع مرضى عادوا إلى الحياة بعد الغيبوبة، ولكنهم جميعاً طلبوا منه ألا يذكر حديثهم إلى زملائهم الباقين، لأنّ ذلك قد يُسبب ضرراً في علاقتهم معهم، ومن المُحتمل أن تتضرر سمعتهم المهنية أيضاً.

إعتقد العلماء أنه من المُدهش أنّ كلاً من هؤلاء الأساتذة فكّر في الفكرة ذاتها على نحو مُنفرد،

ومع ذلك حافظوا على تمثيلية مُتطابقة في حياتهم المهنية.

بينما من المنطقي بالنسبة إلينا أن نركض مع الحشد، خصوصاً لو كان وقوفنا وحدنا قد يُؤذي حياتنا المهنية، ويُؤثر علينا مادياً وعلى عائلتنا، بيد أننا على مستوى أكثر جوهرية، كلّما فعلنا هذا، نقبل المُساومة على حقيقتنا، ونتبرّع بجزء من ذواتنا.

من الجيد أن نتأقلم مع ما نقول وكيف نقول من منطلق الحساسية، وليس عندما نقوم بذلك من مُنطلق الخوف. قال السابقون إننا نكفي، بينما قال اللاحقون إننا لسنا كذلك.

يعيش الكثير من الناس مُعظم حياتهم وفقاً لمعايير الآخرين مُحاولين إرضاء الجميع، وأن يكونوا دائماً مثلما يُريدهم الآخرون. إنهم يُريدون التصديق أنهم لطفاء. هذا ما نقوله لأنفسنا أليس كذلك؟ بيد أنه عندما يصل الأمر إلى هنا، يخاف مُعظمنا ببساطة ألا يكون محبوباً. إن لم نكن محبوبين لن نكون مُنتمين، وجميعنا في حاجة إلى الانتماء. نستطيع أن نقول لأنفسنا إننا أسعد وحدنا، ولكننا نُعطي فرصة كي نكون جزءاً من شيء ما، وعندما تتوفّر نقفز عليه. من الصعب أن نتغلّب على طبيعتنا وتكويننا.

إنّ الرغبة في أن تكون محبوباً أمرٌ طبيعي، ولذلك إسمح لنفسك أن تفعل أشياء غير مُعتادة، ولا تكُن قاسياً على نفسك عندما تُحاول إرضاء الآخرين. تنشأ المشكلة عندما تخاف كثيراً ألا تكون محبوباً، الأمر الذي يجعلك تقبل المساومة على حقيقتك كي تُصبح مقبولاً.

يقول المنطق :كُن على ما يُريده الناس يُحبك الناس، ثمّ ستُصبح مقبولاً ومُنتمياً. إنّ الأمر عظيم، ما عدا أنه لا يعمل حقيقة بتلك الطريقة.

على نحو أساسي، كلّما قمنا بالتسوية، ضعفَت ارتباطاتنا، وقلّت مشاعرنا الحقيقية بالانتماء. من ناحية أُخرى، كلّما كُنا جديرين بالثقة، إرتفعَت جودة اتصالاتنا، وشعرنا بالمزيد من الانتماء. وكلّما كنا تلك الذات الأصيلة، زادت توصيلات "أنا كافٍ" عمقاً في شبكة دماغنا.

بالطبع، هناك مخاطر كامنة في كونك حقيقياً. عندما تُظهر للناس ذاتك الحقيقية، قد لا يُحبونك، وقد يرفضونك، وقد يكون ذلك مُرعباً. هذا يتعلق مُباشرة بالخوف الأول.

أخبرني صديق عزيز، وهو شاذ، قائلاً :"بالنسبة إلى الكثير من الشواذ الذين لم يخرجوا من عزلتهم، يكون الخوف من النتائج السلبية "الرفض من عائلاتهم"، أكبر من المُكافآت المُحتملة" .ثمّ تابع: "انّ الرفض أمرٌ تخيليّ تماماً، ويبدو القبول أضغاث أحلام".

بيد أنه ماذا لو قبلك الناس كما أنت؟ في الحقيقة، ماذا لو أحبّوك أكثر أيضاً؟

على الرغم من صعوبة الأمر، نحن في حاجة إلى تركيز أكبر على هذه الإمكانية، خشية أن نبقى

عالقين. بالطبع إنها حقيقة أنّ بعض الناس قد يختارون الخروج من حياتنا، ولكن إن حدث ذلك، فهذا يترك مساحة لأناس جدد كي يدخلوا. ألم يكن لديك على الأرجح أناساً في حياتك أحبّوا حقيقتك، أكثر من أناس أحبّوا ما كنتَ تتظاهر أنك عليه؟

لقد قيل إنك لا يجب أن تُجبر الناس على محبتك. فلو كنتَ ذاتك، سيأتي الناس المُناسبون إلى حياتك، وهم الناس الذين يُحبّون حقيقتك أنت.

كتب "انايس نين": "جاء اليوم حيث مُخاطرة البقاء مشدوداً في برعم، هي أشدّ إيلاماً من مُخاطرة البدء في التفتح".

نادي حُبّ الذات :أن تكون ذاتك.

صُمم التمرين التالي كي يُساعدك على تقليل الحمل السلبي لمخاطرة البقاء حقيقياً، والتركيز أكثر على المكافأة المُمكنة والمحتملة.

♦ هل تعمل بجد كي تجعل الناس يُحبّونك؟ مَن على وجه الخصوص؟

♦ هل يُؤثر عليك جوهرياً إن لم يُحبّك هذا الشخص "هؤلاء الناس"؟ ما أسوأ شيء يُمكن أن يحدث؟

♦ كيف يُمكن أن تكون حياتك وعلاقاتك إن لم تعمل جاهداً كي يُحبّك الناس؟

♦ ما الذي تستطيع فعله كي تُوضّح أنه ليس مُهمّاً إن أحبّك أحدهم أم لا ،" دون أن تكون غير ملائم، أو تخرق القانون"؟ تذكّر، قد تكون حالة من كينونة "أنا كافٍ".

♦ في مدة سبعة أيام تالية، إفعل شيئاً كلّ يوم يُظهر أنك مُهتمّ بكينونتك أنت، أكثر من أن يُحبّك الآخرون أو لا يُحبّوك. هل تستطيع أن ترتدي بالطريقة التي تُحبّها، أو تُصفف شعرك بطريقة تقلق لا يُحبّها الناس "أو شخص مُعيّن"؟ هل تستطيع أن تقول ما يدور في خلدك في العمل، وتقول ما تخاف أن تقوله؟ هل تستطيع أن تقول "لا" عندما تُريد أن تستبدل عادتك في قول "نعم"؟

عندما قرأَت مُسودة هذا الكتاب، اتصلَت بي صديقتي "مارغريت" هاتفياً، وسألتني حول المثال الذي أعطيتُه في بداية هذا الفصل، حديثي في "لاس فيغاس" .قالت لي إننا لا يُمكن أن نكون مسؤولين عن كيفية تلقي الناس لنا. طالما أننا نفعل ما في وسعنا، فليس لنا يد كيف يفهمنا أو يُدركنا الآخرون، فالأمر يخصّهم.

لقد كانت على صواب تامّ. ليست مُهمتنا أن نتحكم في إدراك الناس الحسّي لنا، سنكون في غاية

الانشغال لو أصبحنا كذلك، وسينال منا الإنهاك بسرعة. لا يُمكننا إرضاء الجميع، كلّ ما نستطيع فعله أن نكون ذواتنا.

وجدتُ أنني لو حاولتُ أن أكون لطيفاً، صبوراً، مُتفهماً، مُتعاطفاً مع آلام الآخرين، وعشتُ باستقامة ذاتية، وعلمتُ أنّ ما أفعله ينبع من قلبي، ومن الأسهل أن أدع أمر التحكّم في مشاعر الناس، سأعلم حينها أنني أفعل ما في وسعي.

أظن أنه لو قُمنا بهذا، سنشعر بالأصالة دوماً، ونشعر أنّ ما نقوم به، وكيف نقوم به جيّد كفاية. إن لم يُحبّ الناس ذلك، فتلك مُشكلتهم.

"مرآة، مرآة".

هل سمعتَ عن فعالية النظر في المرآة وقول :"احبّك"؟ كتبت "لويز هاي" الكثير حول هذا، وكيف أنها تُساعد على محبة الذات. لستُ مضطراً أن أُعيدها هنا. أنا مُعجب بهذا، أنا من أنصار هذا المذهب!

في حفلة عيد ميلاد "لويز" الخامس والثمانون، أعطَت كلّ مدعو قبل الرحيل بقليل بطاقة مع مرآة مُستديرة مُلصقة في مركز قلب، كتبَت تحته :"احبّك" .إنها في مكتبي حيث أراها عندما أكتب. لقد استخدمتُها كثيراً وتعلّمتُ فوائد التدريب.

إنّ السبب في تسمية هذا المقطع "مرآة، مرآة" هو أنه في منهج مشروع حُبّ الذات قد تعتقد أنه لا يتوجب عليك أن تكون على مستوى توقعات أيّ أحد، أنت لستَ في حاجة إلى موافقة الناس، ولستَ في حاجة إلى شخص مُعيّن أو مجموعة تُحبّك. هذا جيد، ولكنّ الأشخاص الآخرون مُؤهلون جداً كي يقولوا الشيء ذاته. إنهم ليسوا في حاجة إلى أن يكونوا على مستوى توقعاتك، أو يحتاجون إلى موافقتك، أو يجعلوك مثلهم.

من المُهمّ أن تفهم هذا، لأنك لو توقعتَ أن يعيش الناس وفقاً لقوانينك أو توقعاتك، أو حتى حكمت عليهم وفقاً لهذا، فأنت تُعطي الإذن لهم أو لأحد آخر، بمُمارسة الشيء ذاته عليك.

عندما تُحرر نفسك من التوقّعات، الموافق والحكم على الآخرين، يتوجّب عليك أن تُحرر الآخرين من توقعاتك، موافقتك، وأحكامك.

إن وجدتَ نفسك تحكم على الآخرين، تذكّر أنه لا يُمكنك معرفة ما الذي يجري في دماغ أحدهم. أنت لا تستطيع حقيقة معرفة لماذا يقولون ما يقولونه، أو يتصرّفون بالطريقة التي يتصرّفون بها.

لقد علمتني أُمّي النضوج، وقد تذكّرتها في ذلك الصباح عندما كنتُ أنتظر في الدور عند المقهى،

قادت امرأة دراجة كهربائية على طول الدور. كان هناك فراغ ضيق فقط بين الصفّ والطاولات، وحاولَت أن تقود خلاله. لقد نجحَت، ولكنها دهسَت قدمي. نظرَت إلى الوراء ولم تعتذر، وتابعَت طريقها فقط.

كنتُ أتوقّع اعتذاراً، ثمّ صرفتُ النظر عن الأمر، وعدتُ إلى العمل المهم في انتقاء المُعجنات التي سآخذها مع قهوتي. وللأمانة، اخترتُ فطيرةِ التوت البري التي لا أعتقد أنها مُعجنات حقاً.

انتهى بنا الأمر أنا وتلك المرأة بالجلوس مُتجاورين بالطاولات. بعد ما يُقارب نصف ساعة أو أكثر، عندما أنهَت قهوتها، نهضَت وعادَت إلى دراجتها الكهربائية، ولكنها لم تعمل. حاولت أن تُدير المفتاح عدة مرات، ثمّ اتصلَت بالمحل الذي اشترتها منه.

ظهر مُهندس خلال خمس دقائق، لا بُدّ أنّ المكان كان في الجوار. لم أستطع أن أتجنّب سماع ما كانا يقولانه لأنهما كانا على بُعد أقدام مني. تبيّن أنّ المرأة اشترت الدراجة فقط ذلك الصباح. كانت هذه رحلتها الأولى، بل إنها تقود دراجة كهربائية لأول مرة، وقد أتت إلى المقهى كي تستريح.

سمعتُ أنها شعرَت بالارتباك الذاتي فعلاً عند قيادة الدراجة ولم تكن واثقة من الأمر. لم تكن مُعتادة بالتأكيد على سرعتها، أو عرضها، وهذا المزيج جعلها تشعر بالضغط عندما اضطرت إلى القيادة في طريق ضيق.

شعرتُ بالتعاطف الآن مع السيدة، وأدركت الآن أنها عندما استدارَت بعد أن دهسَت قدمي، كانت ستقول لي شيئاً ما، بيد أنّ مزيجاً من الشعور الذاتي والارتباك، بالإضافة إلى خوفها أن تكون دهسَت قدم أحدهم بينما كانت تشقّ طريقها في المعبر الضيق بين الرتل والطاولات، جعلها تحصر كلّ طاقتها في النظر إلى الأمام وتستمرُّ في التقدّم المُستقيم.

في الحقيقة، لم يُزعجني أنها دهسَت قدمي، لكنني افترضتُ أنّ الشخص الذي يدهس قدم شخص آخر يجب أن يعتذر، وحاكمتها وفقاً لذلك. ذلك الافتراض يأخذ إلى مستوى ساحة لهو وهي أنّ الجميع لديهم المستوى ذاته من الأمور التي تحدث في حياتهم، بيد أننا نعلم جميعاً أنّ هذا ليس صحيحاً.

كم مرة شعرتَ أنك محكوم عليك من قِبل الآخرين، وتمنيتَ لو يعلمون كيف هي حياتك بعد ذلك؟ أو ماذا عليك أن تُوازن في دماغك قبل اتخاذ قرار يُؤثر عليهم؟

لا يُمكننا على الإطلاق معرفة ما يجول في تفكير شخص ما لم يُخبرنا هو. من أجل ذلك، عندما تُريد أن تحكم على شخص، توقّف ثانية، وتذكّر أنّ الناس قد يحكمون عليك دون معرفتهم بما يجري في دماغك أو في حياتك، وإن حكمت على الآخرين، أنت تُشجّع الحكم على نفسك.

عندما تعلم أنك كافٍ، لستَ في حاجة إلى الحكم على الآخرين. أنت تدعهم يكونوا ما هم عليه أو

مَن يُريدون أن يكونوا، هذا كل شيء.

تذكّر، كلّنا نُحاول فقط أن نصنع طريقنا في الحياة بمهاراتنا ومعرفتنا التي نمتلكها. جميعنا لدينا آمال وأحلام، وجميعنا نخاف، جميعنا لدينا ما يظنّه الآخرون نقصاً، وجميعنا لدينا ما يظنّه الآخرون جميلاً أيضاً.

ما الذي تُركّز عليه؟ الجمال أم النقص؟ هذا خيارك.

ما الذي تراه في الآخرين؟ ما الذي تراه في شخصك؟

تدرّب على رؤية الجمال اليوم. شاهِده في شخصك وفي الآخرين.

إن أردت أن يرى الناس جمالك، إبحث عن جمالهم.

إن أردت أن يعلم الناس مَن أنت، أظهر الاهتمام بحياتهم.

نادي حُبّ الذات :اطلاق سراحهم.

إنّ انعتاقك من تحديد الناس الذين تحكم عليهم، والناس الذين تشعر أنهم يحكمون عليك، يُساعدك على اطلاق سراحهم. هذا بدوره يُساعدك على أن تكون حراً، وتبتعد عن حال "غير كاف"، خصوصاً لو شعرتَ أنك عالق هناك.

أجب عن الأسئلة التالية:

♦ هل تعيش تحت ضغط توقعات الآخرين؟ مَن بالتحديد يتوقع منك شيئاً؟ بأيّ طريقة؟

♦ كيف ستكون حياتك إن كنتَ حراً من هذه التوقعات؟

♦ ما الذي ستُوصله للآخرين كي تُحرر نفسك من توقعاتهم؟

♦ هل تستطيع تحرير أيّ شخص من توقعاتك؟ ما الذي قد يعنيه ذلك بالنسبة إليهم؟

♦ ما الذي تستطيع أن تُوصله إلى الآخرين كي تُحررهم من توقعاتك؟

الخلاصة :من الطبيعي أن نرغب في محبة الناس لنا. إنه في حمضنا النووي DNA. نحن مُنقادون كي نرغب في التواصل مع الآخرين.

هذا يعُطي شعوراً جيداً، وهو أمرٌ صحيّ أيضاً. إنّ العلاقات الجيدة والتواصل الاجتماعي الطبيعي يُطيل العمر. ويجعلنا سعداء أيضاً.

بيد أنه من المهم ألا نُساوم على كينونتنا كي نحظى بمحبة الآخرين. يمتلك مُعظمنا افتراضاً غير مقصود أننا لو كنا كما يُحبّنا الناس، سنكون مقبولين. بيد أنّ المُشكلة في المساومة على حقيقتنا، الأمر الذي نقوم به عندما نتظاهر بما لسنا عليه حقاً، الأمر الذي يجعلنا لا نحصل مُطلقاً حقيقة على نوعية الاتصال الذي تسعى إليه ماديتنا. إنّ الطريقة من أجل الحصول على ذلك النوع من الاتصال هي ببساطة أن نكون على طبيعتنا.

كُن على طبيعتك فقط :جديراً بالثقة، مُخلصاً، وصادقاً مع نفسك.

هذا يكفي.

Notes

[1 ←]

Why Kindness is Good for You